

家庭でできる学校給食メニュー

ひじきとじゃこのふりかけ

《材料》	4人分	
ひじき(乾)	5g	
しらす干し(半乾燥品)	10g	
ツナ	25g	
にんじん	20g	
青梗菜	20g	
しょうゆ	小さじ1/2	
三温糖	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
かつお節	4g	



《作り方》

材料の下処理

ひじき→洗い、水で戻す
にんじん→細目千切り
青梗菜→3mm千切り

フライパンを熱し、にんじん、ツナを入れて炒め、ひじき、しらす干しを加えてさらに炒める。

にんじんに火が通ったら調味料と青梗菜を加え、焦げないように炒める。



水分がなくなったら、かつお節を固まらないように加え、パラパラになるまで混ぜる。

《ポイント》

ツナを使い、ひじきが苦手な子どもにも食べやすくしました。
水分をしっかり飛ばすとパラパラになります。

《栄養価》 1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)
31	3.1	1.0	32	0.4	45
ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)	
0	0	2	0.8	0.4	