

てづくりふりかけ(のりごま)

副菜



学校給食センターで、子ども達に人気のメニューです。給食センターで手作りすることで、シンプルな食材で、安心なふりかけをつくることができます。食欲のない時も、ふりかけがあるとご飯が食べやすくなります。

【材料】 大人 4 人分

白いりごま……………8g
きざみやきのり……………4g
かつおぶし(うすけずり)
……………3g(1 袋)

A { しょうゆ……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 2
水……………小さじ 1/2

【作り方】

- ① ごまを乾煎りする。(香りがよくなる)
- ② 鍋に A を入れて温め、砂糖を溶かす。
- ③ のり、うすけずり、①のごまを加え、ダマにならないよう混ぜる。

※ふりかけアレンジ

- ・ちりめんじゃこを入れて小魚を食べやすく。
- ・プラスあおのりで香りよく。
- ・味つけして煮たひじきを加えて満足感アップ。
- ・ゆでて刻んだこまつなや大根の葉を加えれば、ビタミンなどの栄養価も高くなります。