



ひじきふりかけ



材料（作りやすい分量）

- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・乾燥芽ひじき・・・15g（又は長ひじき）
- ・水・・・・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・大さじ2
- ・酢・・・・・・小さじ1
- ・粉かつお・・・15g（又は鰹節）
- ・白炒り胡麻・大さじ1



作り方

- ① ひじきは水又はお湯で戻しておく。
- ② ①を鍋に入れ酒とみりんを加え加熱しひと煮立ちさせる。
- ③ 水、砂糖、しょうゆ、酢を加え、弱火で煮詰める。
- ④ 最後に粉かつお、白炒り胡麻を加え混ぜる。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
239	17.3	4.7	248	3	8.7	5.9



栄養士のコメント

給食で提供する手作りふりかけは、小松菜や大葉をみじん切りにして水分をよく飛ばしたのものや、ちりめんじゃこを使用したものもあります。