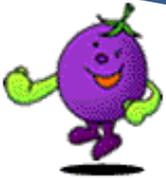


新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 47



烏飼ナスくん



セッピー

手作りかつおふりかけ

学校給食ではごはんがすすむ様々なふりかけや佃煮などを提供しています。

6月14日の献立では、ふりかけも手作りします♪
かえりちりめんとかつお節の風味たっぷりの、できたてふりかけで、子どもたちもどんどんごはんがすすむでしょう。
かえりちりめんがそのまま入っているので、噛みごたえも十分! カルシウムもたっぷり摂れます。ご家庭でも試してみてください! ♪



<手作りかつおふりかけ> 平成25年6月14日の献立
(材料は5人分)

〔材料〕

| | |
|---------|-------|
| かえりちりめん | 25 g |
| かつお節 | 7.5 g |
| 刻み昆布 | 1.5 g |
| 白ごま | 5 g |
| 濃口しょうゆ | 10 g |
| みりん | 7.5 g |
| 酢 | 2.5 g |
| 砂糖 | 10 g |

〔作り方〕

かえりちりめん…ごみをとる
刻み昆布…戻す
白ごま…炒る
A…濃口醤油・みりん・酢・砂糖

①Aの調味料をひと煮立ちさせ、材料を入れ炒りつけ、白ごまを入れ、仕上げる