

【学校給食レシピ紹介】

令和4年3月掲載

レシピ名	カミカミ佃煮
エネルギー(1人分)	22kcal
材料 (4人分)	(4人分) ・食べる煮干し(かえりちりめん)・・・30g ・細切昆布(塩昆布)・・・・・・・・・・2g ・花かつお・・・・・・・・・・3g ・白ごま・・・・・・・・・・2g ・三温糖・・・・・・・・・・小さじ1 ・しょうゆ・・・・・・・・・・少々 ・みりん・・・・・・・・・・小さじ1
作り方	① フライパンを熱し、食べる煮干し(かえりちりめん)、白ごま、花かつおを入れて、弱火で香ばしくなるまでゆっくり乾煎りする。 ② 電子レンジで調味料を加熱し、三温糖を溶かしておく。 ③ ①に細切昆布を入れて②をからめる。 ④ 広げて冷ます。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	区切りの良い分量で多めに作って、タッパーなどで保存しておくことができます。ごはんがすすむ、カルシウムたっぷりカミカミメニューです。 ふりかけのようにごはんにかけてもいいし、混ぜ込んでおにぎりにしても良いですよ。 調味料のしょうゆは香づけ程度で控えめにしましょう！ 