

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きつと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.6 たまには手づくり♪ひじきふりかけ



1人分…28kcal、食塩相当量0.8g

材料(4人分)

ひじき(乾燥) …………… 4g
ちりめんじゃこ …………… 30g
すりおろししょうが…小さじ1/4
水…小さじ1
砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
白ごま(いり)…小さじ1

作り方

- ① ひじきは水で戻してよく洗い、水けをきる。ちりめんじゃこは湯通しする。
- ② フライパンを熱し、①としょうがを入れて炒め、aを加えて弱火で汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 最後にごまを加える。