

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 高野豆腐の卵とじ煮
- ★ 手作りへしこふりかけ
- ★ 高浜ミニトマト
- ★ 牛乳

料理名	手作りへしこふりかけ		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	<h2>【作り方】</h2> <p>①へしこはスチームコンベクションオーブンで焼いてほぐしておく。（つけ焼きモード、3分）</p> <p>②調味液を煮立て別容器にあげておく。</p> <p>③へしこ、塩ふき昆布、糸かつお、青のりを釜で炒り中心温度を確認する。</p> <p>④②の調味液を加え混ぜる。</p>	
へしこ	8			
塩ふき昆布	4			
糸かつお	5			
青のり	0.4			
白ごま	5.6			
米酢	6.4			
薄口しょうゆ	2			
三温糖	2.8			
本みりん	6.4			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

若狭地方の特産品、へしこを使ったメニューです。やはりへしこはごはんに合う！ということで、おいしい手作りふりかけにしました。調理のポイントは、先に調味液に火を通していただくことです。これで、あとで炒め合わせた時にさっと混ぜるだけで出来上がります。調味液を入れてから炒めすぎると、ふりかけが固まってしまうので注意が必要です。また、調味液に火を通す際も、煮詰めすぎには気を付けてください。

へしこの代わりにちりめんじゃこ、塩ふき昆布の代わりに若狭わかめなどもおすすめです。