

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ じゃがいもの鶏そぼろ煮
- ★ もやしとわかめの酢の物
- ★ 手作りひじきふりかけ

料理名		手作りひじきふりかけ	対象学年等	中学年
材料	4人分（g）	切り方等	<b>【作り方】</b> ①ひじきが戻ったら、ザルにあけて水気を切っておく。 ②ツナにしょうがを加えてからいりする。 ③②に①を加えて調味料を加え、さらに加熱する。 ④最後にごまを加える。	
干しひじき	6	水で戻す		
ツナ（水煮）	28	水気を切る		
しょうが	0.8	すりおろす		
ごま	6	炒る		
こいくちしょうゆ	4.8			
酒	4			
みりん	2			



## 「おすすめポイント・調理のポイント等」

手作りひじきふりかけは、ソフトふりかけです。手作りするので、原材料が分かり、安心して食べられます。

お好みで砂糖を少々加えてもおいしいです。

食欲がなくなってくる暑い季節にもごはんがおいしく食べられます。