

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ゆかりご飯
- ★ 野菜ボールの含め煮
- ★ ビーフン入り野菜炒め
- ★ かみかみチップ

料理名		対象学年等	
かみかみチップ		小学校 3、4 年生	
材料	4 人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①煮干し、細切り昆布、白ごまをそれぞれから煎りする。 ②調味料を混ぜ合わせて加熱する。 ③①に②を加えてからめる。
煮干し	20		
細切り昆布	2		
白ごま	2.4		
砂糖	3.2		
しょうゆ	0.8		
みりん	3.2		
水	2		



「おすすめポイント・調理のポイント等」

煮干しを甘辛いタレで味付けすることで、食べやすくしています。
 また、昆布も加えているため、うま味や食物繊維もアップし、噛むことを意識したメニューにもなっています。
 子どものおやつにいかがでしょうか？