

🍴 しそひじきふりかけ



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.3	
干ひじき	1.8	水でもどす
★みりん	0.5	
★三温糖	2.5	
★醤油	1.5	
糸削り	0.5	
粉かつお	0.25	
ちりめんじゃこ	2	
白いりごま	0.7	
ゆかり粉	0.5	

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① 干ひじきは水でもどした後、水気をきっておく。
★印の調味料は合わせておく。
- ② 糸削り、粉かつお、ちりめんじゃこ、白いりごまはそれぞれ乾煎りする。
- ③ サラダ油で①のひじきを炒め、★の調味料を加え水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ ②の材料すべてとゆかり粉を加え、さっと合わせてできあがり。

<栄養士からのコメント>

栄養たっぷりのふりかけをご紹介します。見た目はひじきの煮物のようですが、かつお、ごま、しその風味があとをひくおいしさです。あと一品、という時のおたすけメニューとしていかがですか？

ちりめんじゃこ、ごま、ひじきには、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。これらの食品は牛乳と違い、1回の食事でたくさん摂取することは難しいのですが、サラダなどの副菜料理に合わせやすいのでこまめに取り入れるようにしましょう。

【ひじきの戻し方】

たっぷりの水をいれたボウルにひじきを入れてかき混ぜ、両手ですくって別のボウルに移します。水をかえて2～3回繰り返しごみを取り除きます。再度新しい水に浸し20分程おきます。（水で戻すと8～9倍に増えます）

