

おうちで作ろう！

カリカリじゃこの
ふりかけ

材 料	分量 (10人分)	作 り 方
白いりごま にんにく ちりめんじゃこ 大葉 オリーブ油 しょうゆ	小さじ1 2～3片 35g 8枚 大さじ1 小さじ2	①にんにくと大葉はみじん切りにする。 ②オリーブオイル油を小鍋にひき、にんにくを香りがたつまで炒める。 ③ちりめんじゃことごまを加えて、焦がさないように注意しながらさらに炒める。 ④大葉を加えて、しょうゆをまわしかけたらさっと混ぜて出来上がり♪
<p>ポイント！</p> <p>ちりめんじゃこは、カルシウムがたくさん含まれているので、成長期の子供たちに積極的に食べて欲しい食材のひとつです。 このレシピでは、にんにくと大葉の香りをきかせて、一味変わったふりかけに仕上げています。 子供達にも先生達にも人気で、ごはんが進みますよ♪ ごはんにふりかけても、混ぜ込んでおにぎりにしても、とてもおいしいです。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	21 kcal	脂質 1.5 g
たんぱく質	1.2 g	食塩相当量 0.2 g

