

給食人気レシピ紹介

ごはんがすすむ一品

〈 手作りひじきふりかけ 〉 4人分

材 料

ひじき 花かつお ごま 砂糖 しょうゆ 酒
みりん

作り方

- 1 鍋に水でもどしたひじきと、水をひたひたに入れ、煮る。
- 2 ひじきが煮えたら、調味料と花かつお、ごまを加え、汁気がなくなるまで、弱火で煮る。

*乾物類を利用してカルシウムや鉄が無理なく摂取できます。

