

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和5年 4月25日(火) 実施～

鮭と小松菜の手作りふりかけ

材料 (4人分)

小松菜	80g(2～3株)
鮭フレーク	15g
しらす干し	15g
かつお節	2～3g
きざみのり	2～3g
薄口しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
本みりん	小さじ1/2
ごま油	適量



令和5年度 第1号
伊佐市立学校給食センター

小松菜には、鉄分やカルシウムが豊富にふくまれています。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛び抜けています。そのため骨粗しょう症予防にも効果があり、成長期の子供たちにも積極的に食べてもらいたい野菜です。

また、カルシウムは、ビタミンDやビタミンCと一緒に摂ると、身体への吸収を高めてくれます。

今回は、ビタミンDを豊富に含む、しらす干しを入れています。鮭フレークにひと手間加えてみてはいかがでしょうか。

＜作り方＞

- ① 小松菜は1～2cm幅に切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱して、しらす干しを炒める。
- ③ しらす干しに火が通ったら、鮭フレークを入れ炒める。
- ④ 切っておいた小松菜を入れる。
根元の部分を先に入れ、サッと炒める。
- ⑤ しょうゆ・酒・みりんを入れる。
- ⑥ 葉の部分を入れ、さらにサッと炒める。
- ⑦ 最後にかつお節・きざみのりを入れる。
- ⑧ 味をみて足りなければ、醤油を加える。

