

作ってみませんか！ 給食の味！

令和7年度 第1号
伊佐市立学校給食センター

～令和7年4月9日（水）実施～

～手作り鮭ふりかけ～

4人分の
材料じゃ



【鮭って白身魚？ 赤身魚？】

一般的に魚肉が赤色の魚が赤身魚、白色の魚が白身魚と呼ばれています。鮭の魚肉の色は赤いため、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚の仲間なんです。魚肉が赤く見えるのは、鮭のえさであるカニやエビの色素が体内に蓄積されているからです。

手作り鮭ふりかけは、市販の鮭フレークでも簡単に作ることができるので、いつもの食卓にプラス一品してみてください(へへ)



<作り方>

- ①フライパンに油をひき、しらす干しを炒める。
- ②鮭フレークを加えて炒める。
- ③刻みのりとごまを混ぜ合わせて完成！！

※市販の鮭フレークは塩分が高いため、炒り卵や野菜をプラスするのもおすすめです