

【小松菜とじゃこのふりかけ】



小松菜はクセが少なく、食べやすい緑黄色野菜です。油で調理することで、カロテンの吸収もよくなります。

ちりめんじゃこは、カルシウムがたくさんふくまれています。成長期の子どもたちに食べてほしい食材です。



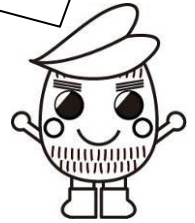
材料（4人分）

小松菜	1束
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごまあぶら	小さじ1/2
かつお節	2.5g
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2

小松菜とちりめんじゃこを使ったカルシウムたっぷりの手作りふりかけです！



くりっち



いもっち

作り方

1. 小松菜は、洗ってから塩を加えた熱湯でゆでる。
2. ゆであがった小松菜は細かく刻んで、水気をしぼっておく。
3. フライパンでちりめんじゃこを乾煎りして、とりだしておく。
4. フライパンにごま油を熱し、刻んだ小松菜を炒める。
5. 乾煎りしたちりめんじゃこ、かつお節、砂糖、しょうゆを加える。
6. 味がなじんだらできあがり。