

子どもパクパク小松菜のふりかけ



ひとくちメモ

子どもパクパクこまつなのふりかけ」は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。横浜の地場野菜であるこまつなとちりめんじゃこ等を栄養満点のふりかけにしました。まとめて作っておけば常備菜としてもおすすめです。

・地場野菜とは・・・その地域でとれる野菜のこと

作り方

材料と分量 (10人分)

こまつな	1/2 束
ねぎ	1/2 本
にんじん	4cm
ちりめんじゃこ	25g
白いりごま	10g
削り節	6g (2パック)
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1 弱



- 1 にんじん・ねぎをみじん切りする。
- 2 削り節を炒って細かくする。
- 3 こまつなを5mmに切り、下ゆでする。水で冷やし、ザルにあける。
- 4 鍋に油を熱し、弱火でにんじんを炒め、ねぎ・こまつなを炒める。
- 5 ちりめんじゃこ・削り節・ごまを入れる。(すりごまでもよい)
- 6 しょうゆで味をつける。
※じゃこに塩分があるので、味をみて調節してください。

栄養価 一人分の

エネルギー 26kcal
たんぱく質 2.4g
ごはん込みでは
エネルギー 312kcal たんぱく質 7.3g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)



麦ごはん 牛乳
おでん
子どもパクパク小松菜のふりかけ
みかん

2020年2月の給食献立より

