

おかかのだしふりかけ



ひとくちメモ

食品ロスを減らそう！



10月は食品ロス削減月間です。
給食ではふだん捨ててしまう、だしをとった後のかつお節を再利用してふりかけを作り、2025年10月の給食で初めて「おかかのだしふりかけ」として登場しました。日本の「もったいない」の心を大切にしたいですね。

作り方

材料と分量 (6人分)



【だし汁】

かつお節	8g 程度
水	600mL



【だし汁】

- 鍋に水を入れ、火をつける。沸騰したら火を弱め、かつお節を入れて1分ほど加熱する。
- 火を止め、かつお節が沈んだら、ざるでこす。
(だし汁はみそ汁など、他の料理に使います)

【ふりかけ】

だしをとった後のかつお節	
かつお節	1～2g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
みりん	大さじ1/2
酢	数滴

①



②



【ふりかけ】

- だしをとった後のかつお節をフライパンに入れ、から炒りし、水分をとばす。(5分ほど)
←写真①炒る前 ②5分炒った後
- かつお節(1～2g)を加えてさらに炒る。
(2～3分)
- 火を止め、しょうゆ・砂糖・みりんを入れてから再度火をつけ、弱火で炒る。(1分ほど)
- 最後に酢を3滴程度入れて混ぜ、火を止める。
(給食では酢を入れていますが、なくてもOK)

栄養価

エネルギー 11kcal
たんぱく質 1.3g



麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし さつま汁
おかかのだしふりかけ

2025年10月の給食献立より

