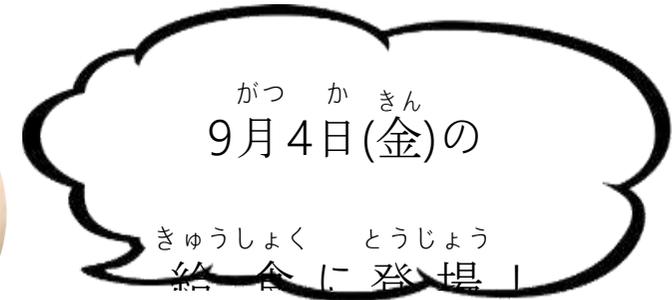




きゅう しょく
給食ししぴ



ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分

ひじき…2g

さとう…小さじ1.5

ゴーヤ…35g (1/3本程度)

濃口しょうゆ…小さじ1

ちりめんじゃこ…40g

みりん…小さじ1

しろ おお
白ごま…大さじ1

あぶら てきりょう
油…適量

つく かた
＜作り方＞

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、さらに縦半分に切ってうすくスライスする。ひじきは水でもどしておく。
- ② フライパンに油を熱し、ゴーヤを炒める。
- ③ ゴーヤがしんなりしてきたら、ひじき、ちりめんじゃこを加え、さらに炒める。
- ④ 調味料を加えて炒め、最後に白ごまを加えてできあがり。

ゴーヤの苦みがほんのり感じられる、おいしいふりかけです！

ひじき、ごま、ちりめんじゃこも入っていて
カルシウムもたっぷりとることができますよ。

