



奈良の金ごまふりかけ

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう！

給食ししぴ

しょうがっこう がつ にち か
小学校11月12日(火)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場！

＜材料＞ 4人分

ひじき	7g
ちりめんじゃこ	15g
かつおぶし	5g
奈良の金ごま (白ごまでも可)	8g
三温糖	小さじ 1.5
淡口しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
料理酒	小さじ 1/2
油	適量

＜作り方＞

- ① ひじき…水で戻す ちりめんじゃこ…湯をかける
- ② フライパンに油をいれて熱し、ひじきとちりめんじゃこを炒める。
- ③ 調味料を加えてさらに炒める。
- ④ かつおぶし、金ごまを加えて手早く混ぜたらできあがり！

金ごまは、白ごまや黒ごまに比べて

香りがよいことが特徴です。

ごはんが進む一品です！

