

ひじきとじゃこのふりかけ

ご飯物



子どもたちに食べてほしい食品である、小魚と海そうを使った手作りのふりかけです。丸ごと食べられる小魚のちりめんじゃこには、骨や歯の成長に必要なカルシウムが多く含まれます。また、海そうのひじきには、カルシウムに加えて、貧血予防になる鉄も多く含まれます。白いご飯がおいしくたくさん食べられるメニューです。

【材料／4人分（おとな）】

- ごはん……………茶わん4杯分

- ひじきとじゃこのふりかけ
- にんじん……………15g
- ピーマン……………1/2個（約15g）
- 米ひじき……………4g
- まぐろ油漬……………20g
- ちりめんじゃこ（かちり）……………16g
- ★三温糖……………小さじ1
- ★しょうゆ……………小さじ1/2
- ★清酒……………少々
- かつおぶし……………2パック（約2.8g）

【作り方】

- ①茶わんによそう。

- ①にんじんは、千切りにする。
- ②ピーマンは縦1/4に切って、3mmの幅に切る。
- ③ひじきは、さっと洗ってからたっぷりの水につけて20分ほどもどす。やわらかくもどったら、ざるにあげて水けをきっておく。
- ④フライパンににんじんとひじきを入れて炒める。
- ⑤にんにんに軽く火が通ったら、まぐろ油漬とちりめんじゃこを入れて炒め合わせる。
- ⑥★を加えて、材料に火が通るまで炒める。
- ⑦かつおぶしを振り入れて仕上げる。

ふりかけができたら、ごはんにかけて食べる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 372kcal：たんぱく質 9.3g】