

おすすめおやつレシピ 「 ふりかけご飯 」

《材料》 ※目安として子ども5人分くらいです。

作りやすい分量で紹介しています。

※1人当たり約118Kcal

ちりめんじゃこ	15 g
かつおぶし	5 g
白ごま	6 g
しょうゆ	5 g (小さじ1)
料理酒	5 g (小さじ1)
砂糖	3 g (小さじ1/2)
ご飯	茶碗5杯分

《作り方》

- ① かつおぶし、ちりめんじゃこ、白ごまをそれぞれ炒る。
- ② 炒った①を合わせてしょうゆ、料理酒、砂糖を合わせた調味料を加えて混ぜる。
- ③ ②を弱火にかけて水分を飛ばす（焦げやすいので注意しながら火にかけてください。）
- ④ 出来上がった③をご飯にかける。



※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。