

## ひじきふりかけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ひじき	0.4	1.6 g
しょうゆ	3	12 g
砂糖	1.5	6 g
みりん	1	4 g
水	4	16 g
花かつお	1	4 g
白ごま	3	12 g

### <作り方>

ひじきは洗って戻しておく。  
花かつお、白ごまをからいりする。  
しょうゆ、さとう、みりん、水を合わせて加熱し、  
ひじきを入れて炒り煮する。  
花かつお、白ごまを合わせる。

1人当たり栄養価：1杯\* - 32kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.4g

### <一口メモ>

\* 給食ではふりかけも手作りします。ごはんのすすむ味つけです。  
ぜひ家庭でも手作りしてみてください。

