

ひじきのふりかけ

（材 料）4人分

ちりめん……………15g
白ごま……………大さじ1
ひじき……………3g
しょうゆ……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1
酒……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2

《作り方》

- ① ひじきは、洗ってもどし、ざるにあげる。
- ② ちりめん、ごまはからいりする。
- ③ ごま油を熱して、ひじきを炒め、調味料を入れる。
- ④ ③にちりめん・ごまを入れて混ぜる。

栄養たっぷりのひじきを
ふりかけにしています。ご
飯が進む一品です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター