

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

もりもりたべるくんふりかけ

(材 料) 4 人分

ちりめん……………15g
小松菜……………40g
白ごま……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
酒……………小さじ1
塩……………少々
ごま油……………小さじ1/2

《作り方》

- ① 小松菜は、小さくきざむ。
- ② ちりめん、ごまはからいりする。
- ③ ごま油を熱して、小松菜を炒める。
- ④ ③にちりめん・ごまを入れ、調味料を入れる。

給食の人気メニュー
です。
ごはんにかけて
もりもりたべてね！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター