

# 給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。  
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

## 小松菜のふりかけ



熊本市の小松菜は、飽田・城山地区で育てられています。成長期に必要なカルシウムや鉄分を豊富に含んだ小松菜を使ったふりかけメニュー。作り置きができるので、朝ごはんのお供としてもおすすめです！



### <材料> 4人分

しらす干し	10g	調味料	こいくちしょうゆ	大さじ2
小松菜	1/2 束		砂糖	小さじ1/2
糸かつお	1パック		みりん	小さじ1/2
いりごま	大さじ1		ごま油（炒め用）	小さじ1/2

### <作り方>

① しらす干しはフライパンで乾煎りしておく。



② 小松菜は下ゆでし水でさまし、5mm幅に切る。

③ ごま油をひいて、小松菜を炒め、調味する。



④ しらす干し、糸かつお、いりごまを入れからめる。  
きれいにからまったら、出来上がり。

