

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	15g	調味料	うすくちしょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量		砂糖	小さじ1
小松菜	100g		みりん	小さじ1
いりごま	10g		ごま油	適量
かつお節	4g			

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油をひき、しらす干しをカリカリに炒める。（取り出しておく）
- ② 小松菜はさっとゆでて水でさまし、水分をしぼって小さく切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、小松菜を入れてよく炒めた後、調味料を入れさらに炒める。



- 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。

