



減塩をしよう

エネルギー 860kcal
たんぱく質 31.0g
塩分 2.4g

献立名 (麦ごはん 牛乳 かぼちゃの煮もの しらす干しと卵の手作りふりかけ みかん果汁)

《 しらす干しと卵のふりかけ 》 (塩分 0.8g)

材料(1人分:g) *分量は、中学校2年生を基準にしています。

A	卵	30
		塩
	サラダ油	1
	しらす干し	8
		ごま油
	みりん	1
	酒	1.3
	薄口醤油	0.5
	葉だいこん	5
	いりごま	1

作り方

- ① Aで細かく炒り卵をつくる。
- ② しらす干しをごま油で炒めて温度を上げ、カリッとさせる。
- ③ ②に酒、みりんをふり入れ、更に炒り卵と葉だいこんを加えて炒める。
最後に、薄口醤油と炒ったごまを入れ、香りよく仕上げる。

ごま油で香ばしく炒めた、しらす干しのうまみと塩分を活かした手作りふりかけです。
炒ったごまなどの香りや食感をプラスすることにより、減塩してもおいしく仕上げられます。