



おかずふりかけ



材 料(5~6食分)

- ◆シーチキン 1缶かん
(マグロまたはカツオ)
- ◆かつおぶし(2~3g入り) 1袋ぶくろ
- ◆こまつな 2株くわく(約50g)
- ◆白ごま 大さじ1おお
- ◆ごま油あぶら 小さじ1
- ◆めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1おお
- ◆さとう 小さじ1



作 り 方

1. シーチキンの油はかるく切っておく。
2. こまつなを洗い、細かく小口切りにする。
3. フライパンを熱したら、ごま油をひき、シーチキンを炒める。
4. こまつなを加え、水気がなくなるまで炒める。
5. かつおぶし、白いりごま、めんつゆを加えたら、汁気が少なくなるまで炒める。

POINT

- シーチキンは、かたまりをほぐすように炒めましょう。
- シーチキンの代わりに、鮭やちくわを使ってつくってもおいしくできます。
- こまつなの代わりに、水菜やチンゲンサイ、からし菜などで作ってもおいしくできます。

栄養量(ひとり分)

エネルギー	67	g
たんぱく質	5	g
脂質	4.3	g
炭水化物	1.9	g
カルシウム	28	mg
鉄	0.6	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	0.4	g
食塩相当量	0.5	g