

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名 おかか佃煮

### 2 材料 ( 1人分)

・ かえりちりめん	2.6 g
・ かつおぶし	1.3 g
・ 塩昆布	1.3 g
・ 白ごま	1.3 g
・ 砂糖	1.8 g
・ しょうゆ	1.2 g
・ 酢	1.2 g
・ みりん	1.2 g



### 3 作り方

- ① ごまはいて、すっておく。
- ② かえりちりめんをから煎りし、一度取り出して粉をふるう。
- ③ かえりちりめんとかつおぶし・塩昆布を、砂糖・しょうゆ・みりんで煮つめ、酢を入れてさらに煮つめる。
- ④ ごまをふって仕上げる。

### 4 おすすめのポイント

朝食の常備菜として、作り置きしておくとう便利です。  
ごはんのすすむおかずです。

(下関市 中学校)