

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

わかめのつくだに

### 2 材料

( 1 人分)

・ (乾) わかめ	1.6 g
・ ねぎ	2 g
・ 花かつお	0.7 g
・ 酒	1 g
・ しょうゆ	2 g
・ さとう	0.3 g
・ 油	0.5 g



### 3 作り方

- ① わかめはかためにもどす。
- ② 鍋に油を熱し、もどしたわかめを入れて、さっと炒める。
- ③ 調味し、ねぎ、花かつおを入れて仕上げる。

### 4 おすすめのポイント

忙しい朝に、短時間にあっという間にできて、ごはんにととてもよく合います。

(山口市 小学校)