カルシウムふりかけ

子ども＜１人分＞
・おかずいりこ　３ｇ
・すりごま　適量
・砂糖　５ｇ
・濃口醤油　３ｇ

作り方
①いりこをフードプロセッサーで細かくする
②熱したフライパンに①を入れ、軽く炒る
※いりこが焦げないように注意してください
③軽く炒ったら砂糖、醤油を入れてる
④最後にすりごまを混ぜて完成★

フードプロセッサーがなければ粉末になったいりこが入っているだしパックを開け、それに味をつけても大丈夫です♪

いりこを細かくせず、そのまま炒ったところに調味料を加えると、佃煮みたいになって美味しいですね！

給食より

市販のふりかけに負けず劣らず美味しいです！
これをかけるといつも以上にご飯が進む子ども達！
ご飯が進むと同時にカルシウムも一緒に摂取できますよ♪
混ぜても良し、中に入れても良し！なふりかけです♡