

野沢菜ふりかけ



手作りのふりかけは給食でも人気があります。

野沢菜漬けとしらす干しの相性が抜群で、
カルシウムも補給できます。

たくさん作って常備菜にしておく便利です。



材料	使用量（4人分）
しらす干し	60g
調味酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
野沢菜漬け	150g
白いりごま	適量

<作り方>

- ①野沢菜漬けを細かくきざむ。
 - ②フライパンを弱火にかけてしらす干しを入れ、調味酒をふって乾煎りし、一度取り出す。
 - ③フライパンにごま油と野沢菜漬けを加えて炒め、水分を飛ばしてパラパラにする。
 - ④②をもどし入れ、白ごまを加えてさっと炒めて出来上がり。
- *お好みで一味唐辛子を加えると、ピリッと辛さが加わります。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875