

作ってみよう！給食レシピ～ひじきふりかけ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・ ひじき	4 g	・・・水でもどしておく	
・ ちりめんじゃこ	28 g		
・ 白ごま	4 g		
・ 砂糖	小さじ1	} A	
・ みりん	小さじ1/2		
・ 濃口しょうゆ	小さじ1/2		

作り方

- ① ひじきをフライパンで乾煎りする。
- ② ①にちりめんじゃこと調味料Aを入れ炒める。
- ③ ②に味をみながらしょうゆを加え炒める。
- ④ ③に白ごまを加える。



★食材一口メモ～ひじき～★

ひじきは、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが非常に豊富です。特にカルシウムとマグネシウムのバランスが、吸収率の良い理想的なバランスで含まれています。また、食物繊維も豊富なので、大人から子どもまでどの世代にも食べてほしい食材です。

ひじきは海藻を茹でて乾燥させたものなので、すでに火がとおりまます。調理をする時は長く炒めたり煮込んだりしないほうが、ひじきの風味や食感を楽しむことができます。

ひじきを食べると長生きできる！ということで、昔の敬老の日がひじきの日です。

