

# 手作りふりかけ(Ca強化)



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
*骨丸ごと味付けおかか	5		①ひじきは微温湯でもどし、きれいに洗う。
*鰹糸削り(千葉県産)	0.5		②刻み海苔以外の材料を釜にいれ炒り煮にする。
*千葉県産ひじき	0.7		※水分の様子を見ながら水を足してください。
*大豆の華フレーク	0.7	水戻し不要	③-1 ふりかけを食缶で配缶する場合は刻み海苔を
*料理酒	2		加えて配缶する。
*三温糖	1		③-2 給食室でご飯とともに配缶する場合は、
*醤油	2		ご飯配缶後定量の手作りふりかけを上均等にのせ、
*みりん	2		最後に刻み海苔をふりかける。
*刻み海苔(千葉県産)	0.5		左記の材料を使用した場合(小学中学年量)出来上
			がりは14~15g程度になります。煮詰め方により
			重量はかわりますので、ご注意ください。

\*は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
32	2.5	0.3	0.8	136	17	0.4	0.2	14	0.02	0.03	1	0.7