給食レシピ

ふりかけ（アーモンド・ごま・かつおぶし粉）

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
アーモンドクラッシュ	4		① アーモンドクラッシュ・白ごまを炒る。
白ごま	1		② 調味料を沸かして①を加える。
かつおぶし粉	2		③ かつおぶし粉を加え、炒りつけて水分をとばす。
しょうゆ	1.5		
みりん	1.5		
			☆かつおぶし粉を加えると水分が吸われて焦げやすくなるので、火加減に気をつけて下さい。
			※調味料や水分量等はご家庭で調節してください。