



令和元年11月26日（火）の献立より

### ゆかりふりかけ

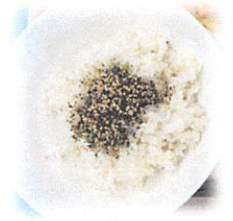
<材料> 作りやすい分量

いりごま10g ゆかり3g 青のり少々

<作り方>

① ごま、ゆかり、青のりをフライパンに入れ、弱火で炒る。

白いごはんにかけるだけでなく、おにぎりにまぶしても美味しいです☆



### いも煮風煮物

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 豚肉140g（角切り・酒小さじ1をまぶす）

玉ねぎ300g（中1.5個・くし切り）

にんじん100g（中1/2本・いちょう切り）

しらたき80g（3cm幅に切る）

干し椎茸2g（1/2枚・戻してせん切り） 里芋400g（中7～8個・厚いちょう）

小松菜20g（ゆでて2cm幅に切る） 車麩20g（4個・戻して8等分に切る）

だし汁 180g ★砂糖小さじ1弱 みりん小さじ1 塩少々 しょうゆ小さじ1と小さじ1.5

<作り方>

① サラダ油で豚肉を炒め色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、しらたき、椎茸を炒める。

② だし汁を加えて弱火で煮る。

③ 里芋、車麩を加えてさらに煮る。

④ ★の調味料で味をととのえ、小松菜を散らしたら出来上がり♪

山形県の郷土料理をアレンジして作ってみました。山形県では、牛肉を使うことも多いそうです！

寒くなってくる時期にオススメの料理です♪



令和2年1月24日（金）の献立より

### エコふりかけ

<材料> 作りやすい分量

ちりめんじゃこ20g いりごま2g（小さじ2/3）

★みりん大さじ1弱 しょうゆ小さじ1

<作り方>

① だしをとったあとのかつお節をフライパンに入れ、乾煎りして水分を飛ばす。

② だしをとったあとの昆布をせん切りにする。

③ ①のかつお節、②の昆布、★の調味料を加えて炒り煮にする。

④ ちりめんじゃこ、ごまを加えてさっと炒める。

みそ汁などの「だし」を  
作るときに残ったもの。

かつお節12g 昆布3g



手作りふりかけに  
チャレンジするびー！

