



高松保育園

おかず

# カルシウムふりかけ(1人分)

## \* 材料名

かえり干し(しらす)	2g
白ごま	1g
塩昆布	1g
かつお節	1g
砂糖	1g
しょうゆ	0.3g
みりん	1g
酢	1g

## \* 作り方

1. かえり干し(しらす)、白ごま、塩昆布、かつお節を鍋に入れ、弱火で乾煎りする。
2. 調味料を加え、ふりかけ状のようにパラパラとなるまでゆっくり煎る。

## 【先生方のコメント】

出汁をとった後の出し昆布、削りかつおを細かく刻んで代用しても良いです。

子ども達は、「お店のふりかけよりおいしい」「小さいお魚がいっぱい入ってる」と喜び、「また作ってね」とおかわりします。

