

【小学生の部】

余田小学校 6年
弘重 海瑚さん

優秀

アレンジ無限ふりかけ



作品のアピールポイント

野菜は家にあるもので OK！
ごはんにかけたりおにぎりに
しても、もりもり食べれます。

審査員のコメント

具材は小さくてもかみ応えが
ちゃんとありました。栄養のあ
るおいしいふりかけでした。

材 料（6人分）

切りぼし大根・・・乾 20g
小松菜・・・1袋（200g）
にんじん・・・1本（120g）
ちりめん・・・30g
ひじき（ゆで）・・・70g
いりごま・・・大さじ 2



学校給食賞

めんつゆ（2倍濃縮）
・・・大さじ 3
ごま油・・・小さじ 2
塩・・・必要に応じて

作 り 方

- ①切りぼし大根を水でもどす。
- ②小松菜、にんじん、切りぼし大根をみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油（小さじ 1）を熱し、ちりめんをかりかりになるまでいためる。
- ④③に切りぼし大根、小松菜、にんじん、ひじきを入れて水分をよく飛ばすようにいためる。
- ⑤よくいためたら、ごま、めんつゆ、ごま油（小さじ 1）を入れて塩で味を整えて完成。