

【小学生の部】

余田小学校 6年生の作品

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

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。



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