

その他のレシピ

肉みそ

献立提供：つぼみ保育園

【材料／4人分】

豚ミンチ	200g
にんにく	1かけ
いりごま	大さじ2
味噌	65g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/5～1/6
こしょう	少々
ごま油	適宜

- ① ごま油を入れ、にんにく、豚ミンチの順で炒める。
- ② 火が通ったら調味料を入れて煮詰める。最後にごまを入れる。

作り置きができ、冷蔵庫や冷凍庫に保存ができる。
食欲がない朝に、ご飯の上に乗せて食べると食欲が増す。
また、おにぎりの具にして握っても良い。

栄養満点！カルシウムふりかけ



献立提供：愛光幼児園

【材料／2人分】

いりこ粉	30g
かつお粉	30g
すりごま（白、黒でも可）	50g
青のり（あおさ）	1.8g～
塩	3g

- ① 塩以外の材料をフライパンに入れ、中火で焦げないように煎る。
- ② 2～3分煎って少し色がついてきたら火を止め、塩を加え、余熱でしっかりと混ぜる。
- ③ 冷ましたら容器に入れ出来上がり。
(賞味期限 約3ヶ月)

ふりかけとして使用する以外にもほうれん草に入れて和え物にしたり、納豆に混ぜるだけで調味料も要らず、魚のだしの味と香りがしっかりとします。また、カルシウムを補えます。お好み焼きやたこ焼きのトッピングにもおすすめです。朝からパパッとふるだけで栄養が摂れます。