

# 大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。今回は、「手づくりじゃこカレーふりかけ」「手づくり小松菜ふりかけ」です。「手作りふりかけ」は、たくさんの児童が「おいしかった！」と話しかけてくれました。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

## じゃこカレーふりかけ（4人分）

材料	ちりめんじゃこ	15g
	たまねぎ	10g
	にんにく	1g
	カレー粉	小さじ1/2
	油	小さじ1/2

材料はおとな4人分です。  
ご家庭で作りやすい分量  
で作ってください。

**作り方**

- ①油を熱し、みじん切りにした、たまねぎ、にんにくを炒める。
- ②たまねぎがしんなりしたら、乾煎りしたちりめんじゃこことカレー粉を入れて混ぜ合わせる。

### ポイント

\*たまねぎとにんにくをよく炒めると、たまねぎの水分がなくなり、ちりめんじゃこことカレー粉がよく混ざります。

## 小松菜ふりかけ（4人分）

材料	小松菜	50g
	ごま油	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	食塩	少々
	ちりめんじゃこ	10g
	みりん	小さじ1/2

材料はおとな4人分です。  
ご家庭で作りやすい分量  
で作ってください。

**作り方**

- ①小松菜は細かく切って、ゆでる。
- ②①の小松菜をごま油で炒め水分をとばすし、塩と酒をふる。
- ③ちりめんじゃこをいって、みりんをふる。
- ④②の小松菜と③のじゃこを混ぜ合わせる。

### ポイント

\*小松菜をよく炒めると、小松菜の水分がなくなり、ちりめんじゃこがよく混ざります。