

料理名		子どももパクパク小松菜のふりかけ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○小松菜	3～5株	<p>① 小松菜、にんじん、長ねぎはみじん切りにする。</p> <p>② ごま油で長ねぎを炒め(弱火)、香りが立ってきたら、にんじんと小松菜を加え、しんなりするまで炒める。</p> <p>③ ②の水分がとんだら、しらす(又はちりめんじゃこ)を加え、火が通ったらかつお節、すりごまを加える。</p> <p>④ お好みでしょうゆを加え、味を整える。 ※しょうゆは、鍋肌から加えると香ばしさがアップします。</p> <p>*干しえびを加えると彩りがよりきれいになります。 *栄養士であり、体の仕組みを知ることでもママも子どももハッピーに、という活動をしている師匠に習ったレシピをアレンジしました。 *小松菜が苦手な子どももこれならOK!! このふりかけが冷蔵庫にあると安心です。 (チャーハンの具や卵焼きにアレンジしたりもできます) *茎がシャキシャキして美味しいので、さっと炒めるのも風味が変わっておススメです。</p>	
○にんじん	中1本		
しらす	1パック		
(又はちりめんじゃこ)			
すりごま	大さじ1		
かつお節	5～10g		
○長ねぎ	1～2本		
ごま油	小さじ1		
しょうゆ	お好みで		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
		彩りがきれいになるように、また、好みの味になるように、分量をアレンジしてください。 美味しくなるコツは、長ねぎをごま油でじっくり炒めることと、上質なしょうゆを使うことです。	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)