

## 【 手作りふりかけ 】

### ☆材料☆

- ・かつお節……6g
- ・白いりごま……5g
- ・きざみのり……1g
- ・しょうゆ……6g (小さじ1)
- ・みりん……3g (小さじ1/2)
- ・砂糖……3g (小さじ1)

### ☆作り方☆

- ① フライパンを熱し、かつお節をからいりする。
- ② 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れて煮立たせる。  
(みりんのアルコール分をとばす。)
- ③ ①を入れて混ぜる。
- ④ 白いりごま、きざみのりを加えて、さっと火を通す。

「からいり」とは、  
油や水を使わずに材料を加熱することです。  
からいりすることにより、より香ばしくなります。  
ふりかけは市販のものがほとんどという家庭が  
多いと思いますが、手軽に作れるので、  
ぜひチャレンジしてみてくださいね。



エネルギー：34kcal たんぱく質：3.0g 脂質：1.0g 塩分：0.4g



ごはん・汁物



## 【 けんちん汁 】

### ☆材料☆

- ・さといも……40g
- ・にんじん……20g
- ・だいこん……40g
- ・こまつな……60g
- ・もめん豆腐……40g
- ・炒め油……4g (小さじ1)
- ・塩……2.5g (小さじ1/2弱)
- ・しょうゆ……9g (大さじ1/2)
- ・だし汁……3カップ

### ☆作り方☆

- ① さといもはひと口大に切り、水につけておく。  
にんじんとだいこんはいちょう切り、こまつな  
は1cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、こまつな以外の野菜を入れて  
さっと炒め、だし汁を入れてやわらかくなる  
まで煮る。
- ③ 豆腐を角切り、またはくずして入れ、こまつな  
を加える。塩としょうゆで味をととのえる。

体が温まる、具だくさんの汁物です。  
野菜は、お好みのもので代用しても  
いいですよ。



エネルギー：50kcal たんぱく質：2.8g 脂質：1.8g 塩分：1.8g