

2026. 7

給食メニューを

作ってみよう！

手作りふりかけ

材料（1人分）

かつおがら……………1. 19g
だし昆布……………0. 11g
砂糖……………0. 49g
濃口醤油……………0. 6g

作り方

- ① だしをとった後のかつお節・昆布をみじん切りにする。
- ② 鍋に①と調味料を加えて煮詰める。



昆布とかつお節で
出汁をとった後、
ふりかけにします

