



# 小松菜のふりかけ

～ごはんが進む味付けです～



<給食で提供されたメニュー>

ごはん  
小松菜のふりかけ  
キムチ春巻き  
もずくスープ  
牛乳

エネルギー 26 kcal (1人分) 食塩相当量 0.5 g (1人分)

## 材料(4人分)

小松菜(細かく刻む)	1/2 束(120g)
ちりめんじゃこ	大さじ 2(10g)
油	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
白ごま	小さじ 1

## 作り方

- 【1】ごまを炒っておく。
- 【2】ちりめんじゃこを油で香ばしく炒め、小松菜を加えて炒める。
- 【3】調味料を加えて水分を飛ばすように炒める。
- 【4】炒ったごまを混ぜる。