



赤そばふりかけ（たらこふりかけ）

H25 箕輪西小学校



〈野菜いっぱい
赤そば風給食〉

- ・ 赤そばふりかけご飯
- ・ 赤そば畑のかき揚げ
- ・ ニラのそくせき漬け
- ・ 野菜いっぱいすいとん汁
- ・ りんご
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

色があざやかで赤そばの里へ行ったような気分になります。
甘いのが苦手な場合は、桜でんぶの量を調節してください。

■材料 / 4 人分

たらこ …… 60g
酒 …… 大さじ 1
にんじん …… 40g
サラダ油 …… 適量
白ごま …… 3g
桜でんぶ …… 20g

■作り方

- ① にんじんはすりおろす。
- ② たらこは薄皮を取り、酒と混ぜておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんじんを入れて、水分がとぶまで炒める。
- ④ パラパラしてきたら、たらこを加えて炒める。
- ⑤ たらこの色が変わったらごまを入れる。
- ⑥ 桜でんぶを混ぜる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 59kcal たんぱく質 5.1g 脂質 2.4g 炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.9g