

かつおのふいかけ



エネルギー：16kcal
たんぱく質：2.1g
食塩相当量：0.3g
(1人当たり)

ワンポイント

だしをとった後の「だしがら」を再利用しています。



ざいよう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

こな
粉かつお…小さじ1

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$

だしがら(または、かつおぶし)…8g

さとう…小さじ $\frac{1}{2}$

しおこんぶ
塩昆布…4g

すりごま…小さじ1

作り方

- ①フライパンに材料を全て入れ、弱火にかける。
- ②水分が飛んで、かつおぶしがフワフワしだしたら、火を止める。