

チャレンジしてみませんか！
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和7年11月21日（金） 実施



<青菜ふりかけ>

材料 5人分

作り方

ほうれん草	125g
塩（ゆがき用）	少々
しらすぼし	25g
酒	少々
ごま油	少々
かつおぶし	5g
白ごま	7.5g
三温糖	大さじ1/2強
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1強

① ほうれん草は、塩少々を入れた湯でゆで、水にとり、しっかり絞り細かく刻む。

② フライパンにごま油を入れ、しらすぼしに酒をふりかけて炒める。

③ ②に①と調味料を加え炒め、最後にごまとかつおぶしを入れてパラパラになるまで炒める。

※ほうれん草のかわりに小松菜でも代用できます。その際小松菜は茹でずに、細かく刻んで炒めてもよいです。