

ツナとひじきのふりかけ (1人分の目安…12g, 31kcal, 塩分0.6g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
干しひじき	1	5			①ひじきは洗って水で戻す。
まぐろ水煮フレーク(レ)	4	20			②調味料を煮立て、ひじきを加え弱火で煮る。
しょうゆ	4	20	大さじ1 小さじ1/3		③煮えたら、ツナ、いりごまを入れてさらに煮る。
三温糖	2	10	大さじ1		多めに作って朝ごはんなどに活用するとよいでしょう。炊き立てのご飯に混ぜ込めば「ひじきごはん」に早変わり。ご飯が進みます 
清酒	1	5	小さじ1		
水	1	5	小さじ1		
みりん	1	5	小さじ5/6		
いりごま(白)	2	10	大さじ1		
					※1人分は4年生の量です。