

給食を作ってみよう

青のり小魚



材料（4人分）

- かえり煮干し ……30g
- サラダ油（揚げ油） ……適量
- あおのり ……0.2g

《作り方》

1. 油で煮干しをからりと揚げる。
2. 熱いうちにあおのりをまぶして、できあがり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
46Kcal	4.6g	2.8g	0.1g	0.4g	31mg

ワンポイント

煮干しを揚げることで、臭みも消えカリカリに仕上がります。
給食ではよく噛んで食べてもらうために献立に入れてあります。
2～3日はもつので、お家では多めに作っておやつにしてもいいかもしれません。

