



きくらげとじゃこの  
生姜ふりかけ

【分量】

作りやすい分量

【材料】

きくらげ：60g

※乾燥きくらげの場合は6g(もどり率10倍)

ちりめんじゃこ：20g

ごま油：小さじ1

生姜(すりおろし)：小さじ1/2

醤油・みりん：各小さじ2

白ごま：大さじ1

【作り方】

- ①きくらげは短めの千切りにする。
- ②フライパンにごま油と生姜を入れて中火にかけ、香りがたったらきくらげを加えて炒める。全体に油がまわったらちりめんじゃこを加え、醤油、みりんを入れて調味する。
- ③仕上げに白ごまを加えて混ぜ、粗熱をとって保存容器に入れる。

きくらげとちりめんじゃこでカルシウムとビタミンDを補給。成長期のこどもの骨の成長を助けます。コリコリとした食感は咀嚼を促し、ごはんをよく噛んで食べられるように。食物繊維が豊富なきくらげの力で便秘対策にも◎