




# カルちゃんふりかけ



## ひとこと Memo

しらすぼしなどの小魚は、骨ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」を多くとることができます。  
ふりかけを手作りしてみませんか。

材料 (4人分)		作り方	
茎わかめ (乾燥)	8g	①茎わかめは、水で戻しておく。 ②小鍋にAを入れ、煮立てる。 ③茎わかめ、しらすぼしを加えて煮る。 ④かつお節、白ごまをいれて仕上げる。  ☆汁気が少し残っていると、ごはんになじみやすくなります。	
しらすぼし	12g (大さじ2)		
かつおぶし	8g (小袋2袋)		
白ごま	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
酢	A 大さじ 1/2	 <p>茎わかめの代わりに糸切昆布などを刻んで使用してもよいです。</p>	
しょうゆ			大さじ1
みりん			大さじ1

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	59kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	1.4g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	96mg

