

三色じゃこご飯



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草をゆで、水に5分ほどさらして水気を切る。根元を切って長さ3cmに切り、水気をぎゅっと絞る。しょう油とかつお節を混ぜ合わせる。
- ② 卵は割って溶き、砂糖・塩を加えて軽く混ぜる。油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ フライパンでちりめんを炒め、おろし生姜・しょう油・砂糖で調味する。
- ④ ご飯の上に、①～③を盛り付ける。

材料（4人分）

①	ほうれん草	200g
	しょう油	小さじ1.5
	かつお節	3g
②	卵	3個
	砂糖	小さじ2弱
	塩	小さじ1/2
③	油	小さじ1/2
	ちりめん	50g
	しょう油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2弱
	おろし生姜	1g

学校給食でも提供されています。
地元の食材を使って、手軽にできるレシピです。



ちりめんとひじきのふりかけ



作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻してよく洗う。
- ② Aを沸かす。
- ③ ②にひじきとちりめんを加え炒め煮にする。
(火力が強いと、水分の蒸発が早いので弱火です)
- ④ ③にかつお節を入れ混ぜ合わせる。

材料（4人分）

	ちりめん	30g
	かつお節	8g
	乾燥ひじき	30g
A	砂糖	小さじ2.5
	みりん	小さじ1.1/3
	しょう油	小さじ1
	水	大さじ1

学校給食でも提供されています。
少量で作る場合は調味料がすぐに蒸発してしまうので、注意しましょう。
大量に作る場合はひじきに味をつけて、調味料が減ってからちりめんを入れるようにすると、ちりめんがカリッとになります。
常備菜としても便利です。

