



# 令和5年度 未来の巨(匠)賞



## カルシウムふりかけ

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

カルシウムを多く含む食品を手軽に摂取できるようにふりかけにしました。暑い日でも食べやすいように梅干しを入れました。



地場産食材  
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】
ご飯	880g	① しらす干しはゆでる。小松菜、だいこん葉は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。干しひじきは水でもどす。 ② サラダ油を熱し、ひじき、小松菜、だいこん葉を入れ、炒める。 ③ しらす干し、梅肉、かつお節を入れ、炒める。 ④ Aで調味する。 ⑤ すりごま、ごま油を加えて混ぜる。 ⑥ 塩で味を整える。  ※ 出来上がった具をご飯にかけて食べます。
しらす干し	4g	
小松菜	50g	
だいこん葉	20g	
干しひじき	2g	
梅肉	2g	
かつお節	2g	
サラダ油	小さじ1/2	
A [ 砂糖	小さじ1/2	
	しょうゆ(こいくち)	
すりごま	小さじ1	
ごま油	少々	
塩	少々	

### 【審査員のコメント】

廃棄するだいこんの葉を使うというアイデアがすばらしいです。また、ふりかけにすることで不足しがちなカルシウムを手軽に摂取できるように工夫されています。