

カレーじゃこふりかけ

【献立例】麦ごはん、カレーじゃこふりかけ、揚げ高野の酢豚風、にらたまスープ



<作り方>

- 材料をすべて小鍋に入れ、水分が飛ぶまで煮詰める。
*ソフトふりかけくらいのかたさが仕上がりの目安です。

材料(約10人分)

じゃこ	70g
おろしにんにく	少々
水	40ml
酒	大さじ1 (15g)
カレー粉	小さじ1/2 (1g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
みりん	小さじ2 (12g)



- 低学年の児童でも食べられるよう、カレー粉は控えめなレシピです。お好みに合わせてカレー粉の量を調節してください。
- みじん切りの玉ねぎを加えてもおいしいです。
- 清潔な密閉容器に入れ、冷蔵庫で保管し、3日を目安に食べ切るようにしてください。