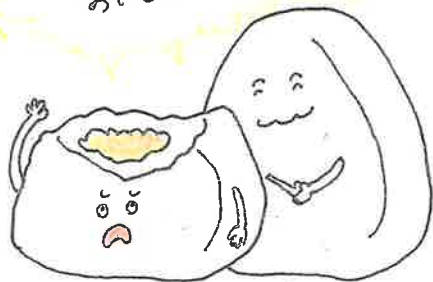


保育園給食  
おすすめレシピ

## カジキふいかけ

ブルシハイ! はい、おにぎり会より

みんなでおにぎりつくったね!



### ゆかせんせいのおすすめ一言

カジキの刺身がちょっと余っちゃったな~という時に作ってみて下さい!  
おにぎりにはもちろん、和えものにも混ぜるとおいしいです!



### <材料>

カジキ刺身 適量

調味料の割合

みりん：しょうゆ：水＝1：2：1

酒 少々

※好みで唐辛子

### <作り方>

1. カジキ身は薄切りにする。
2. カジキ身が浸る程度に合わせ調味料を作る。
3. 調味料を煮立たせカジキを煮る。火が通ったらへらなどでほぐしながら、水分をとばし、ポロポロになるようにする。

※大人は好みで唐辛子を加えても良い。

### <栄養価（1食分）>

エネルギー	カルシウム	食塩
32kcal	3mg	0.9g