

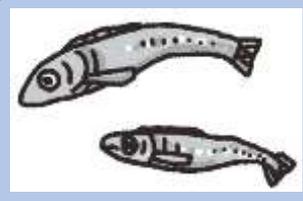


# おいしいよ 食べるの大好き!

五位堂保育所

『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載します。今回は、1月の予定です

煮干しにはたくさんの栄養があります。おせちの一品としていかがですか?



## 煮干し炒り煮

No.8

酒	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

- ①フライパンに煮干しを入れ、弱火にかけて煎る。  
焦げないように注意して、煮干しがカラカラするようになったら、一度取りだす。
- ②フライパンに調味料をすべて入れ、火にかけ、全体がフツフツとしたら、煮干しを入れて火をとめる。  
調味料と煮干しが絡まったらできあがり。

煮干しには骨や歯のもとになるカルシウムの他にも筋肉など体を作るたんぱく質、血液中の赤血球を作る鉄分、丈夫な体づくりに役立つビタミンD、青魚に含まれるDHA、EPAなどたくさんの栄養があります。

かんたんなので、来年の健康を祝って、ごまめの代わりにおせちの一品としても作ってみてはいかがでしょうか?