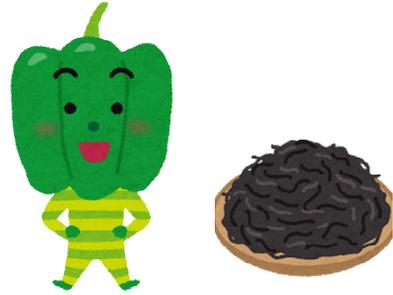


鉄分Up

げんきふりかけ

子どもたちが取りにくい鉄分を含んだ
ふりかけです。
ピーマンが好きなお子さんは下ゆでせずに
ひじきと一緒に煮てみましょう。
ピーマンが苦手な場合はパプリカにすれば、
より一層食べやすいでしょう



材料（作りやすい分量）

芽ひじき（乾燥）	1.5g	}	砂糖	大さじ1/2
ピーマン	1個		しょうゆ	大さじ1弱
いりごま	10g		みりん	大さじ1/2
かつお節	4g			

栄養価

エネルギー	162kcal	炭水化物	19.2g
たんぱく質	7.9g	脂質	7.4g
食塩相当量	2.7g		

作り方

- ①乾燥芽ひじきは水でもどしておく。
- ②ピーマンは細かく切り、さっとゆでる。
- ③調味料を煮立てて、②を入れてひと煮立ちしたら、他の材料もすべて入れて煮汁をとばしながら炒り煮する。

食が進まない朝食や、まとめてつくって常備菜にすれば、忙しい夕食時にも助かる一品となります。