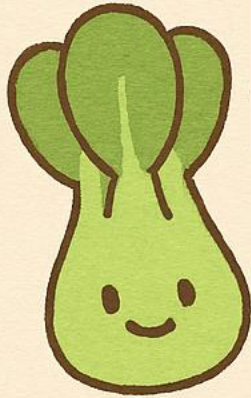


こまつなとじゃこの 手作りふいかけ



げんきになれる! カルシウムたっぷり♪



カルシウム
たっぷり!

●つかうもの (1人ぶん)

- ★ こまつな … 15g
- ★ ちりめんじゃこ … 3g (かるくいるよ)
- ★ しょくぶつ油 … 0.6g
- ★ オイスターソース … 0.8g
- ★ しょうゆ … 0.3g
- ★ いりごま (白) … 0.9g
(かるくいるよ)



●つくりかた

- ① フライパンに油をいれて、こまつなをいためるよ♪
- ② オイスターソースとしょうゆをいれて、あじをととのえるよ!
- ③ ちりめんじゃことごまをまぜて、できあがり◆