



北区の とっておきレシピ



大根の葉を簡単に美味しく♪ご飯に合います！

大根の葉っぱの じゃこ炒め



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

大根の葉	120g
白ねぎ	1/2本(80g)
ちりめんじゃこ	30g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1強
こいくちしょうゆ	大さじ1/2強
ごま油	大さじ1
ごま	小さじ1
かつお節	適量

(1人分)	
エネルギー	76kcal
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ①大根の葉はきれいに水洗いし、塩少々を入れた熱湯でさっとゆでて水にとる。あら熱が取れたら水気を絞って、1cm長さに切る。
- ②白ねぎは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、大根の葉、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ④③に白ねぎを加え、調味料、ごまを入れて絡めながら炒め合わせる。
- ⑤④を器に盛って、かつお節をかける。



*大根の葉っぱは、実は緑黄色野菜！！
手に入ったときは、ぜひ召し上がってみてください♪

