

大根菜っ葉のご飯(5人分)

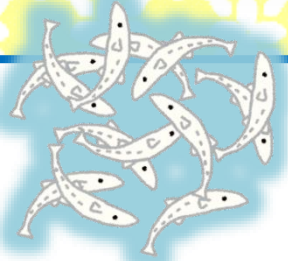
●材料●

- ・ご飯……………お好みの量
- ・大根菜……………50g
- ・ちりめんじゃこ……………20g
- ・かつお節……………3g
- ・白ごま……………3g
- ・しょうゆ……………5g
- ・砂糖……………5g



▼作り方▼

- ① 大根菜を洗い、水気をきってみじん切りにする。
フライパンに入れて5分乾煎りする。
- ② ①にちりめんじゃこ・かつお節・白ごま・しょうゆを加えてさらに5分加熱した後、砂糖を加え、火を止める
- ③ ご飯に振りかけて出来上がり。



ポイント

大根菜を捨ててしまう人がいると思いますが、みじん切りし乾煎りしてご飯のお供にしましょう。相性の良いちりめんじゃこを加えると、さらに風味が上がります。色彩もよく食欲アップ間違いなしです。



×  広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の学生が考案しました。