

お弁当deエコクッキング <大根菜飯>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
白飯	480	茶碗軽く4杯
大根の葉	100	
ちりめんじゃこ	12	
a 鰹節	2.5	1パック
塩	2	小さじ1/3
ごま油	2	小さじ1/2



作り方

- ① お米を炊く。
- ② 沸騰したお湯で、大根の葉を茹で（30秒）、流水で洗い水気をきる。
- ③ ②（大根の葉）をみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱して、③（大根の葉）と（a）を加え中火で炒める。
- ⑤ ボウルに、ご飯を含めた全ての具材を入れて混ぜ合わせる。

大根菜と
ちりめんじゃこで
カルシウムたっぷり！
大根菜の代わりに
かぶの葉や小松菜でも
おいしい！



【1人分 栄養価】
エネルギー 205kcal
食塩相当量 0.7g