

# 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