

大根葉の混ぜご飯

材料 2人分

- ・ご飯…茶碗2杯分
- ・大根の葉…1/2本分
- ・ごま油…小さじ2
- ・人参…2センチ幅
- ・ちりめんじゃこ…大さじ2
- ・ごま…大さじ1/2

<調味料>

- 濃口しょうゆ…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1

(熱量 246kcal, 食塩 0.7g)

作り方

- ① 大根葉と人参は、洗ってせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に調味料とごまとちりめんじゃこを加え、炒めて火を止める。
- ④ ボウルに、ご飯と③を入れて、よく混ぜ合わせる。



大根のお吸い物

材料 2人分

- だし汁…2カップ
- 大根…1センチ幅
- 大根の葉…1~2枚
- <調味料>
- 酒…小さじ1/2
- みりん…小さじ1/4
- 淡口しょうゆ…小さじ1/2

作り方

(熱量 8kcal, 食塩 0.7g)

- ① 大根は、皮をむき短冊切り、葉は細かく切る。
- ② 大根の葉は、湯をさっとかけて水気をよくしぼる。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れて中火にかけ、沸騰したら調味料を加える。
- ④ 大根がやわらかくなったら、②を加える。



西脇市いずみ会とは、
バランスの良い食生活の普及、
地産地消の推進を目的とした
食育活動に取り組んでいる
ボランティア団体です。