



かんたん おいしい

# アッピーレシピ

副

## 大根葉のふりかけ

材料(2人分)



- 大根葉・・・・・・・・・・1/2本分
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・1/2カップ
- 炒りごま・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

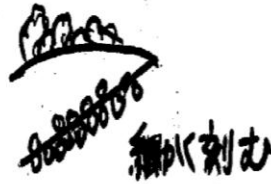
【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 32キロカロリー

食塩相当量 1.2g

## 【作り方】

- ① 大根の葉は、サッと茹で、細かく刻む。



- ② ①をパラパラするまで弱火で炒る。



- ③ ちりめんじゃこ・炒りごま・塩を加え、さらに炒る。



大根をおいしく食べよう

●水分が多い頭の部分は、サラダや和え物などにするのに最適♪

●柔らかい真ん中部分は、おでんや煮物に♪

●一番辛いおしり部分は、火を通してあげると辛味が和らぎます。味噌汁・炒め物などに。

