

# 大根の葉ふりかけ

## 材料 作りやすい分量

大根の葉	1本分 (150g ぐらい)
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/6
A	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1
	水 大さじ2
かつお節	1袋 (2g)
白ごま	大さじ1

栄養価が高い大根の葉を捨てるのはもったいないと思い、作ってみました。ちりめんじゃこを水に浸すことでしっとり仕上がります。

## 作り方

- 1 大根の葉は、さっとゆでて、細かく刻む。
- 2 ちりめんじゃこは、水に20分浸す。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1、2と塩を入れて炒める。
- 4 大根の葉がしんなりしたら、Aを回し入れ、水分が無くなるまで炒める。
- 5 火を止め、白ごま、かつお節を加え混ぜる。

1人分の栄養価 エネルギー33kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.6g 食物繊維0.7g

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部