

大根の葉のふりかけ



大根の柔らかい葉っぱは無駄なく使いたしましょう。
ゴマやじゃこの香ばしさとの相性は最高。
ごはんのおかわりが増えそうです。

<材料 つくりやすい量>

全量 432 kcal

大根の葉 1本分 (約200g)
上乾ちりめんじゃこ 60g

ごま油 小さじ1強
濃口しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
いりごま(白) 大さじ3

<作り方>

1. 大根の葉は、塩少々を加えた湯で歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。
冷水に取って水気を絞り、細かく刻む。
2. フライパンにごま油を入れて弱火にかける。
ちりめんじゃこを加え、からりとするまで炒める。
3. 1を加えてほぐしながら炒め、しょうゆと酒を加えて水分をとばすように炒める。
いりごまを加え、香りづけにごま油少々(分量外)を加えて仕上げる。