

大根菜飯



【やさしい量】一人あたり 約20g

【材料】4人分

米	2合
大根の葉	80g
ちりめんじゃこ	20g
塩	1g
酒	大さじ1と1/3
ごま油	小さじ1
白ごま	大さじ1と1/3

【作り方】

- ①大根の葉はさっとゆで、水気を絞る。
- ②白飯2合を炊くときと同じ水加減にし、酒を加え炊く。
- ③①とちりめんじゃこをごま油で炒め、塩で味をつける。
- ④②に③を加え混ぜる。盛り付けた後、白ごまをふりかける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	297kcal	6.4g	2.7g	106mg	0.6g

ひとくちメモ

- 大根の葉は栄養たっぷりの緑黄色野菜です。
- カルシウムを豊富に含む大根の葉、ちりめんじゃこ、ごまを使った一品です。