

【メニュー】大根葉ごはん

<材料>

- ・大根葉 30g(葉っぱで約2本)
- ・しらす干し 5g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・めんつゆ 小さじ1

<作り方>

- ①大根葉をきれいに洗い5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、①としらす干しを入れて、葉がしんなりするまで炒める。さらに、めんつゆを加え、味をなじませる。

- ③ごはんに乗せ、混ぜながら頂く。好みに七味をふりかける。

