



大根葉が固すぎる場合は、
塩ゆでしてしぼってからみじん切り

(大根の葉の代用)
蕪の葉、なばな、小松菜
セロリ、春菊



Recipe 大根葉とちりめんじゃこ炒め

材料 (人分)

- ・大根葉 1本分
- ・ちりめんじゃこ 適量
- ・ごま油 適量
- ・白いりごま 適量
- ★(味の素)、一味、醤油 適量

作り方

- ①大根葉はよく洗い、5ミリほどに細かくみじん切り
- ②フライパンにゴマ油と大根葉とちりめんじゃこを入れ、じゃこがカリカリに、大根葉の水分が飛ぶまで炒める。
- ③★を入れ、お好みの味に味付け

ふりかけにして食べるほか、炒飯やパスタにも合います◎