



# 大根の葉の ふりかけ

材 料	分量(2人分)
大根の葉	40g
ごま油	2.5g
塩昆布	2.5g
白いりごま	1g
めんつゆ (ストレートタイプ)	3.5g

大根の葉も「ふりかけ」にすると  
食べやすいです♪

もったいない  
MOTTAINAIレシピ



レシピ:和洋女子大学 健康栄養学科生

- ①大根の葉はよく洗い、沸騰したお湯で40秒程茹でる。
- ②茹で上がったら粗熱をとり、水気をよく絞り、1cm幅の粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ熱し、大根の葉を加え弱火で炒める。
- ④全体にごま油がまわったら、塩昆布とごまを入れ炒め合わせる。
- ⑤最後にめんつゆを入れ、さっと炒める。