

かぶの葉のふりかけ

材 料	作りやすい分量	切り方等
ごま油	大さじ1	
じゃこ	大さじ1	
かぶの葉	2株分 (100g)	葉先は除き、細かく切る
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
すりごま	小さじ2	



レシピ:船橋市保健所 管理栄養士

- ①鍋にごま油を熱し、じゃこを加えてカリカリになるまで炒める。
- ②①にかぶの葉を加えて炒め、酒、しょうゆ、みりんを加えて味を馴染ませたら火を止める。
- ③②にすりごまを加えて軽く混ぜる。



*かぶの葉は捨てないで！！

ごま油やじゃこ、ごまの風味とよく合い、白いご飯が進む一品です。