



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大根をたくさん食べよう! 大根の葉のふりかけ



葉付き大根を
ご購入の際は
ぜひお試し
ください

一人あたりのエネルギー 37kcal	食塩相当量 0.4g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

大根の葉と茎…………… 120g
ごま油…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1
かつお節…………… 1g
カリカリ梅(市販品)…………… 5g

■作り方

- ①大根の葉と茎を細かく刻む
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れ強火で炒める
- ③しんなりしたら、みりん、醤油の順で加える
- ④火を止め、かつお節、カリカリ梅を入れ絡める

cooking memo