

だいこん ば 大根葉とじゃこのふりかけ

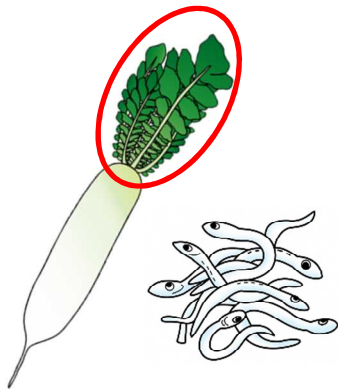


ざいりょう【4～5人分】 材料

だいこん ば 大根葉	15 g	さととう 砂糖	小さじ1	} A
ちりめんじゃこ	50 g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	小さじ1	
		みりん	小さじ1/2	
		ごま油 あぶら	しょうしょう 少々	

つく かた ～ 作り方 ～

- ① だいこん ば 小口切りしておく。
- ② フライパンを熱し、ちりめんじゃこ、だいこん ば をから煎りする。
- ③ ざいりょう ひ とお 材料に火が通ったら、ちょうみりょう い いた 調味料A を入れ炒める。
- ④ ごま油 あぶら まわ い を回し入れ、仕上げ。



だいこん ば はきれいにあらってつかいましょう。

ちりめんじゃこのカルシウム、だいこん ば のビタミンC、
カロテンがしっかり摂れます。

ごま油 あぶら い を入れることで香ばしく、ごはん あ 合うふりかけに
なります。