

だいこん ば 大根葉とじゃこのふりかけ

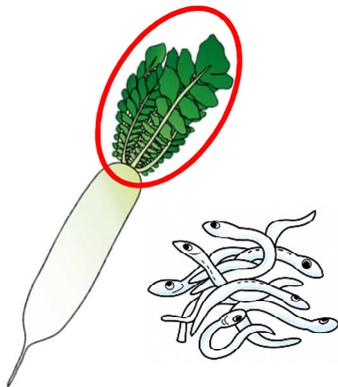


ざいりょう 材料【4～5人分】

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 ごま油	しょうしょう 少々	

つく かた ～ 作り方 ～

- ① だいこん ば 小口切りこくちぎしておく。
- ② フライパンを熱し、ちりめんじゃこ、だいこん ば をから煎りいする。
- 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、仕上げしある。



だいこん ば 大根葉はきれいに洗あらって使つかいましょう。

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とれます。

ごま油 あぶら い を入れることで香かうばしく、ご飯はんに合うふりかけに
なります。