

おしんご飯

調理時間 20分

《 作り方 》

《 材 料 》 4人前

大根 200g
大根の葉 50g
ちりめんじゃこ 30g
ご飯 4杯分

調味料

濃口醤油 大2 1/2
砂糖 大1 1/2
うまみ調味料 少々

サラダ油 少々

- ① 大根はよく洗い、葉は小口切り、大根は皮をむき太めのせん切りにします。
- ② あたためたフライパンにサラダ油をひき、大根と葉を炒め、濃口醤油、砂糖、うまみ調味料で味付けた中にちりめんじゃこを加えてご飯に混ぜいただきます。



【おいしさのヒミツ】

大根葉とちりめんじゃこの組み合わせは、ビタミン・ミネラルがしっかり補給できます。

☆お料理上手メモ☆

最後にゴマ油を振ってもおいしくいただけます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
394 kcal	10.9g	2.4g	78.9g	1.3g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>