

主食

大根の菜飯



材料 [2人分]

- 玄米ごはん：茶碗2杯分
- 大根の葉／皮・面取りの残り等：100g
- ちりめんじゃこ：30g
- 輪切り唐辛子：少々
- ごま油：大さじ1
- 醤油：大さじ1～
- みりん：大さじ1/2
- 塩：小さじ1/2
- 白煎りごま：適量

作り方

1

大根は細かく刻んで塩をふり、しばらく置いて水気を切ります。

2

ごま油でちりめんじゃこをゆっくり炒め、唐辛子と大根の葉等を加えてさらに炒めます。

3

醤油とみりんで味を調え火を止めます。

4

玄米ごはんには混ぜ合わせます。

【ワンポイントアドバイス】

- 余りがちな大根の葉や皮、面取りした残り等を使用したレシピ。大根の栄養を余すことなくいただけます。