

葉だいこんのふりかけ



葉だいこんで作るふりかけは、ごはんがすすみます。葉だいこんが手に入らない場合、大根の葉や小松菜などでもおいしく作ることができます。

《調理のポイント》

葉だいこんを炒めて水分をとばすのは時間がかかりますが、しっかり炒めてください。

◇材料（10人分）◇

- ・葉だいこん 200g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ4
- ・かつお節 6g
- ・白いりごま 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 大さじ4

◇作り方◇

- ① 葉だいこんを1cmくらいに刻みます。
- ② フライパンにごま油を熱し、葉だいこんを入れて、水分がなくなるまで炒めます。
- ③ ちりめんじゃこ、かつお節、白いりごまを入れてさっと炒め合わせ、塩、しょうゆを入れて味を調えます。
- ④ ごはんにかけて食べてください。