

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材でほっこりうちの味 第27回 作り置き! 大根葉とちりめんじゃこのふりかけ

根っこはほとんど付いていません。

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。



増量でおトク!  
+ 50g

産直

1022 次11月 回1回 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

大根葉(増量)

1袋(150+50g)

大根葉専用種です。さっとゆがいて炒め物、煮物などに。

本体 118円  
(税込 127円)

作って  
みて!



カルシウムや鉄分たっぷりの大根葉。カリカリのちりめんじゃここと合せたふりかけは、ご飯のお供におすすめです。

《材料》 (作りやすい分量)

1022 産直 大根葉 …… 200g

50 ちりめんじゃこ …… 50g

772 ごま油 …… 大さじ1

81 だし醤油 …… 小さじ1

733 いらごま …… 大さじ1

《作り方》

- ① 大根葉はよく洗い、さっとゆでて水気をきる。みじん切りにしてさらにしっかり絞る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れる。香ばしく炒めていったん取り出す。
- ③ ②のフライパンに①の大根葉を入れて炒める。パラパラしてきたら、ちりめんじゃこを戻し入れ、醤油を鍋肌から入れてざっと混ぜ合わせる。いらごまを加えて火を止める。(冷蔵庫で保存し、1週間位で食べきる)

