

葉っぱがおいしいレシピ

大根葉とじゃこのごはん



【献立例】

- ・牛乳
- ・大根葉とじゃこのごはん
- ・大根のそぼろ煮
- ・白菜の即席漬け



☆ 材料（4人分）

- ・ 米 2合
- ・ ちりめんじゃこ 20g
- ・ 大根葉 40g
- ・ 白いりごま 大さじ1
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2/3
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ2/3
- ・ オリーブオイル 適量

☆ 作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② 大根葉は食べやすい大きさに刻む。
- ③ オリーブオイルを熱し、大根葉とちりめんじゃこを炒める。
- ④ しんなりしたら、しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 炊き上がったごはん③とごまを入れて混ぜ合わせる。

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 317 kcal ◇ たんぱく質 7.7 g ◇ 食塩相当量 0.6 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

大根は「古事記」にも登場するなど日本では大昔から食べられてきた野菜です。大根の葉にはβカロテンをはじめ、ビタミンCやカルシウム、カリウム、鉄などが豊富に含まれています。新鮮な葉つきの大根が手に入った時に作ってみてください。

