

献立	材料	分量 (1人)	分量 (4人)	作り方
大根葉・じゃこ・大豆の混ぜご飯	米 水 大根葉 ちりめんじゃこ かつお節 ゆで大豆 しょうゆ みりん ごま油 炒りごま	70 g 15 g 10 g 3 g 10 g 2.25 g 1.5 g 2 g 1.5 g	2合 60 g 40 g 12 g 40 g 大さじ1/2 小さじ1 小さじ2 大さじ1	①米は洗って通常通りの水を入れて炊く。 ②大根葉をゆでて5mmの長さに切り、よく絞る。 ③フライパンにごま油を熱し、大根葉を水分がなくなるまでしっかり炒める。ちりめんじゃこ、大豆、かつお節を加えて、さらに炒める。火を止め、みりん、しょうゆを加えて余熱で炒めごまを振る。 ④炊き上がったご飯に③を入れサックリと混ぜる。 エネルギー：344kcal 食塩相当量：0.8g カルシウム：293mg



大根は冬が旬の野菜です。大根に含まれる辛み成分には消化を促し、胃腸の働きを助ける働きがあります。また、大根の葉にはカルシウムが豊富に含まれています。今回は手軽に作れる混ぜご飯にしています。ぜひ、作ってみてくださいね。