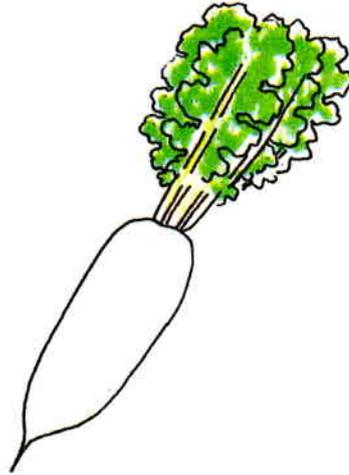


だいこんの皮と葉っぱのまぜごはん

材料 (4人分)

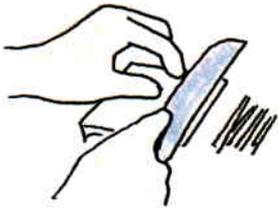
- だいこんの皮... ½本分 (厚めにむいたもの)
- だいこんの葉っぱ... ½本分 (やわらかい部分)
- ちりめんじゃこ... 大さじ2
- しょうが... 1かけ
- 油あげ... ½枚
- 白ごま (いってあるもの)... 大さじ1
- ごはん... お茶わん4杯分
- A {
 - しょうゆ... 大さじ2
 - みりん... 大さじ2
 - さとう... 小さじ1
 - 水... カップ½
 - 塩... 少々



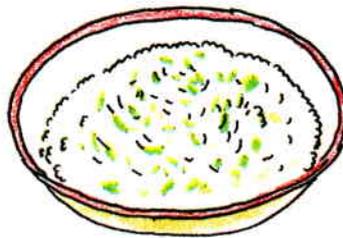
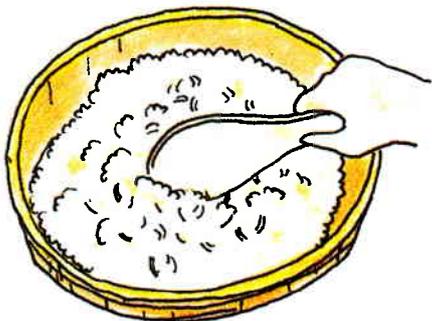
下準備 ご飯を炊いておく

作り方

- ① だいこんの皮は厚めにむいて、2センチ位の長さの太めの千切り、しょうが、油あげも同様に切る。
- ② だいこんの葉は塩少々ふり、しんなりしたら水気を絞り、細かく七切る。
- ③ Aを鍋に入れ、沸騰したら①とちりめんじゃこを入れてフタをして5分位煮る。フタを取って火を強め水気をとばす。



- ④ 飯台またはボウルにあらかじめごはんと③を入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑤ だいこんの葉も加え、皿に盛ってすりごまをふる。



☀️ だいこんの葉が固いときはさっとゆでてから使う。

★ だいこんの葉が手に入らないときは、他の葉っぱで代用する。