

葉だいこんは、その名前の通り大根の葉の部分だけが育つように品種改良された野菜です。ビタミンAを豊富に含みます。葉つきの大根の葉でも代用できます。ぜひ、ご家庭でもご活用ください。



副菜

## 三芳産葉だいこんの 梅ひじきふりかけ

### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：13kcal
- ・鉄：0.1mg
- ・食物繊維：0.7mg
- ・塩分：0.2g



材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	1.3g	小さじ 1/3	炒め油
にんじん	16g	2.5cm 程度	粗みじん切り
葉だいこん	16g	3本	2mm、茹でて水にさらし、水気を絞る
乾燥芽ひじき	2.8g	小さじ 3弱	戻して、水気を絞る
酒	2g	小さじ 1/2 弱	
薄口しょうゆ	3.6	小さじ 1/2 強	
きびざとう	0.7g	小さじ 1/3 弱	
白いりごま	2g	小さじ 1/2 強	から炒り
乾燥カリカリ梅	1.6g		
糸けずりぶし	1.2g		
赤じそふりかけ	2g		

から炒りをするとうま味がたち、香ばしくなります。時間がない場合はから炒りせずに、他の具材と一緒に炒めてしまっても構いません。

- ①フライパンにサラダ油をあたため、にんじん、ひじきを入れて、酒をふりよく炒める。
- ②下茹でした葉だいこんを加えてさらに炒める。
- ③薄口しょうゆ、きびざとう、白いりごま、カリカリ梅、糸けずりぶし、赤じそふりかけを加え、パラパラになるまで炒めて完成！

赤じそふりかけやカリカリ梅は、市販のものを活用すると手軽に作れて、簡単です！



煮物や炊き込みごはんにすることが多い「ひじき」ですが、カリカリ梅や赤じそふりかけ、糸けずりぶしなどと合わせてふりかけにしても、ごはんがすすむ一品になります。給食では、じっくり40分以上かけて大きな釜でパラパラになるまで炒めて仕上げます。

手作りのふりかけは、ご家庭で食材を変えてアレンジしても楽しめます。季節の食材を取り入れて、オリジナルのふりかけを作ってみるのも楽しいですね。ふりかけは冷蔵庫で保管し、2~3日で食べきるようにしてください。

