

大根菜の混ぜご飯

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 388kcal たんぱく質 6.6g

脂質 4.6g 炭水化物 77.2g 塩分 0.8g

材料 (4人分)

ご飯 800g

大根の葉 100g

胡麻油 大1/2

炒り胡麻 大4

塩 小1/2

醤油 小1

みりん 小1

作り方

①前日に芯のところだけを茹でておく。朝みじん切りにし、油で炒め調味し汁気がなくなるまで炒りつける。

②炊きたてのご飯に切り胡麻と
いっしょに混ぜる。