

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

# 大根の皮と葉のきんぴら

栄養価(1人あたり)

エネルギー/33kcal 野菜量/20g 食塩相当量/0.5g

## ●材料(作りやすい分量/6人分)

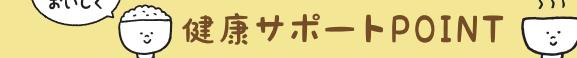
|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 大根の皮                      | 120g   |
| 大根の葉                      | 120g   |
| ごま油                       | 大さじ1/2 |
| しらす干し                     | 20g    |
| ◆調味料(しょうゆ…大さじ1、砂糖…小さじ1/2) |        |
| 白ごま                       | 大さじ1   |
| かつお節                      | 小1/2袋  |

## ●つくり方

- ①大根の皮は細切り、葉は細かく刻む。
- ②鍋にごま油を熱し、しらす干しを炒める。
- ③しらす干しがカリッとなったら、①を加え炒める。
- ④大根がしんなりしてきたら、調味料を加える。
- ⑤白ごまとかつお節を加える。



ムダなく  
おいしく



## 健康サポートPOINT

- 捨ててしまいがちな大根の皮や葉を活用する。
- ご飯にふりかけたり、おにぎりにしてもオススメ。