

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 }

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。