

#いたキャンふくしま2022ごはん

No. 9

投稿者

@millefiori02 様

大根の葉のふりかけ



[材料]

米 茶碗1杯

大根の葉 1把

ごま油 適量

塩 少々

醤油 大さじ1

白ごま 大さじ1

[作り方]

福島県産「天のつぶ」の菜飯です。

「私の推し県産は大根の葉！」

天のつぶは艶やかで、一番好き。

大根の葉は今が一番新鮮で、白い部分より1:9の割合で栄養があります！

大根の葉1把分をよく洗い、水気を切り、細かくみじん切りにする。

ごま油で炒め、塩を少々入れ全体に油が回ってしんなりしてきたら、

醤油大1、白ごま大1を入れて水分を飛ばしながら炒めるだけ。

彩りもよく、ふりかけ代わりに毎食混ぜて食べています☺