



大根葉ふりかけ

材料	1人分(g)	4人分(g)
しらす干し	10	40g
大根葉	10	40g
いりごま(白)	1.2	5g
けずり節粉	0.3	1.2g
濃口しょうゆ	1.8	小さじ1強
きび砂糖	0.8	小さじ1強
酒	1	小さじ1
油	1	小さじ1

【 作り方 】

- ① 大根葉は、さっとボイルして細かく刻んでおく。
- ② しらす干しは、油でカリカリになるまでよく炒める。
- ③ ②に①を加えて、さらに炒める。
- ④ 調味料を加えて、炒め上げる。
- ⑤ 粉のかつお節を加えて、パラパラになったら出来上がり！

成長期に必要な「カルシウム」たっぷりの『しらす干し』と、栄養たっぷりの『大根葉』が入っています。大根は、白い根の部分だけでなく、葉の部分にも栄養が入っています。大根は淡色野菜ですが、大根葉は緑黄色野菜の仲間です。皮膚や粘膜を強くして、風邪などのウイルスから守ってくれる「カロテン」がたくさん入っていますよ。「カルシウム」「食物センイ」「ビタミンC」もたくさん入っています。

添加物の入っていない安心ふりかけ。
常備菜としてもおすすめです！

