

大根葉とちりめんじゃこのふりかけ



分量 (2人分)

大根葉	120g程度
ちりめんじゃこ	40g程度
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2 (12g)
みりん	大さじ1 (18g)
ごま油	大さじ1 (12g)



作り方

- ① 大根葉はよく洗い、5mm幅に切る
- ② フライパンに①を入れて炒める
- ③ しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを加えてさらに炒める
- ④ 水分がなくなってきたら、めんつゆとみりんを加えて1分ほど炒める
- ⑤ 火を止めたらごま油を加えて混ぜ合わせる

エネルギー	129kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	6.8g
食物繊維	1.6g
塩分	2.0g
	(1人分)