

大根葉のふりかけ



材料（6人分）

大根葉	200g
豚赤身ひき肉	50g
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
A 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	少々



《1人分の栄養価》
エネルギー 84kcal



塩分 2.0g

作り方

- 1 大根葉は塩茹でした後、0.5cm 位の小口切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、ひき肉と酒を入れて炒める。
肉に火が通ったら、大根葉を入れて調味料 A をいれて全体に汁気がなくなるまで炒める。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

肉を入れ、酒をすぐ入れて炒めると肉の臭みが和らぎます。

食卓の常備菜にどうぞ！