

# 菜飯

## 材料表（4人前）

- 米 2合
- 水 2カップ
- 大根の葉（生） 100g
- 塩 小さじ1/2
- 白ゴマ 適量

## 作り方

①よく洗った「大根の葉」をさっと熱湯を通し、ごく細かいみじん切りにして布巾にとって固く絞り、「塩」をふりかけバラバラにほぐしておく。

ポイント！ 青菜に塩を混ぜるとよくほぐれる。

②炊きたての「ご飯」に①と「ゴマ」を振り込んで混ぜる。

memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---