

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
