



炊き立てごはんには混ぜるだけ！鮮やかな緑が食卓を彩ります

大根の葉でつくる菜飯

材料（4人分）

米（炊き立てのご飯）	2合
大根の葉（または青菜）	100g
塩	小さじ1/2
白ごま	適量

作り方

- ①よく洗った大根の葉をさっと熱湯に通し、ごく細かいみじん切りにして、ふきんにとって固くしぼり、塩をふりかけてバラバラにほぐしておく。
- ②炊き立てのご飯に①と白ごま適量をふって混ぜる。

ワンポイント

大根の葉に塩を混ぜるとよくほぐれます。

大根の葉がないときは小松菜などの青菜で代用することもできます。