



材料

大根の葉 適量
塩 適量

大根の葉レシピ1
菜飯



1. 大根の葉をきれいに洗って
細かく刻む

大根の葉レシピ1
菜飯



2. 沸かした湯の中に葉を入れ
5回位かきまぜざるに上げて
少し冷やす

3. 水気をしぼり 塩を加えて
ご飯にまぜたら完成

大根の葉レシピ1
菜飯





材料

大根の葉 しょうゆ
ごま油 白ごま
酒 かつお節
みりん

全て適量

大根の葉レシピ2
ふりかけ



1. 細かく刻んだ葉を
ごま油を入れた
フライパンで強火で炒める

大根の葉レシピ2
ふりかけ



2. しんなりしたら
酒→みりん→しょうゆの
順に入れる

3. 白ごま・かつお節を入れ
サッと絡めて完成

大根の葉レシピ2
ふりかけ

