



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『カルシウムたっぷりふりかけ』

◆ 用意するもの ◆

大根葉・・・1 本分
大根の皮（あれば）・・・お好みで
ちりめんじゃこ・・・大さじ3～4
ごま油・・・大さじ1
塩麴・・・大さじ1
だし醤油・・・大さじ 1/2
すりごま・・・大さじ2

◆ 作り方 ◆

- ① 大根葉と皮は、細かく刻んでおきます。大根の皮は、他のお料理に使った残りの皮でOKです。
- ② フライパンを熱し、ごま油を敷き、①を炒めていきます。
- ③ ②がしんなりしてきたら、ちりめんじゃこを加えてよく混ぜ合わせます。
- ④ 塩麴、すりごまを加え、最後にだし醤油で香り付けをし、水分がなくなるまで炒めて出来上がり。

★ POINT ★

お米に天然塩を加え、お好みの量でこのふりかけと一緒に炊くと、美味しい炊き込みご飯にもなります。

