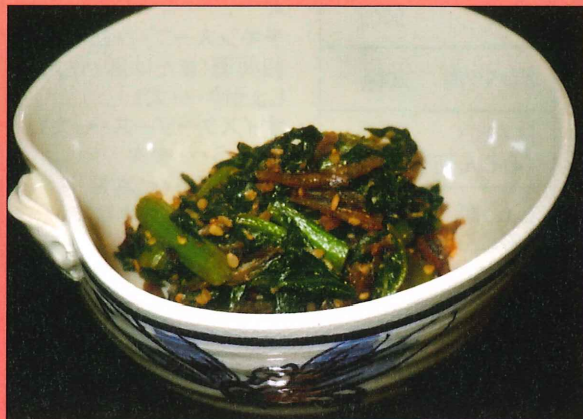


大根の葉とじゃこの炒め物



材料（4人分）	分量
大根の葉(かぶの葉)	150g
煮干し	30g
ごま油	大2
醤油	大1
白ごま	大1
七味とうがらし	適量

大根の葉には根の数倍以上のビタミンと10倍以上のカルシウムが含まれています。
新鮮な葉は捨てずに食べましょう。



作り方

1. 大根の葉は外側のかたい部分を何本か取り除いておく。塩ゆでして冷水にとり、水気を絞って細かく刻んでおく。
2. 煮干しは頭と内臓を取り、半分にさく。フライパンにごま油をいれカリッとするまで炒める。
3. 2のフライパンに大根の葉を加え、醤油、白ごまを加え味を整える。
4. 器に盛って、七味とうがらしをふる。