

大根葉のふりかけ

～まとめて作り、冷凍もできます。
じゃこの量や味は
お好みで調節して下さい～



材料（作りやすい分量）

大根葉	大1本分	いりごま	大さじ1
じゃこ又はしらす	1/8カップ		
かつお節	8g	A { 酒	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2	{ みりん	大さじ1/2
		{ しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①大根葉は、ゆでて細かく切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、大根葉、じゃこ、かつお節を炒める。
- ③Aを入れてさらに炒め、全体がパラッとしたらごまを入れ、さっと混ぜたらできあがり。