

大根丸ごと
使い切りレシピ



北崎産

大根葉のふりかけ

北崎産

大根葉のふりかけ 1人分の栄養価

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	0.6 g
炭水化物	1.5 g
食塩相当量	0.3 g

北崎産

大根葉のふりかけ（4人分）

【分量】

- 大根の葉 100g
- 炒りごま 3g（大さじ1/2）
- かつおぶし 2.5g（1パック）
- しらす干し 20g
- ◎しょうゆ 1g

お好みで

昆布

桜エビ

唐辛子

など色々加えて
アレンジしてみてください
ください♪



北崎産

大根葉のふりかけ

【作り方】

- ① 大根葉を軽く茹で、水気を絞って刻む
- ② フライパンで①を炒め、汁気がなくなったら、しらす干し、しょうゆ、かつおぶし、ごまを加えて炒る

 茹でて葉のアクを取りましょう♪

 長持ちさせるには焦げないように
しっかり炒めて水分を飛ばしましょう♪





地産地消



このレシピは、化学肥料や農薬を使用しない循環農法（禅農法）に取り組まれている福寿寺（西区小田）住職の平兮さんを取材した際、「北崎産の大根は余すところなく使えます。葉はふりかけにすると美味しいよ。」と伺い、作ってみました ✨
ぜひお試しください ♪

