

～「大根葉」の使い切りレシピ～

大根葉のチヂミ



材料(2人分)

大根葉……………150g		酢……………大さじ1
ちりめんじゃこ…20g	⑧	しょうゆ…大さじ1
薄力粉……………100g		ごま油…小さじ1
片栗粉……………小さじ2		サラダ油…適量
① 卵……………1個		
水……………150cc		
塩……………少々		

作り方

- ① 大根葉はみじん切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせ、①とちりめんじゃこを加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、両面を中火で焼く。
- ④ ⑧の調味料を混ぜ合わせてたれを作り添える。

ひとくち×も

- ちりめんじゃこが入っているのでカルシウムも摂取できる一品。

たるるポイント!



- 大根の葉は切って売っている場合もあるけど、付いていたら絶対食べて欲しいな!
- 特有の辛みとシャキシャキした歯ごたえが最高だよ。じゃこの相性もバッチリだね。
- 浅漬けなど他のレシピにもチャレンジしてね!