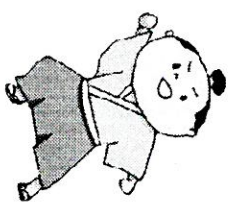
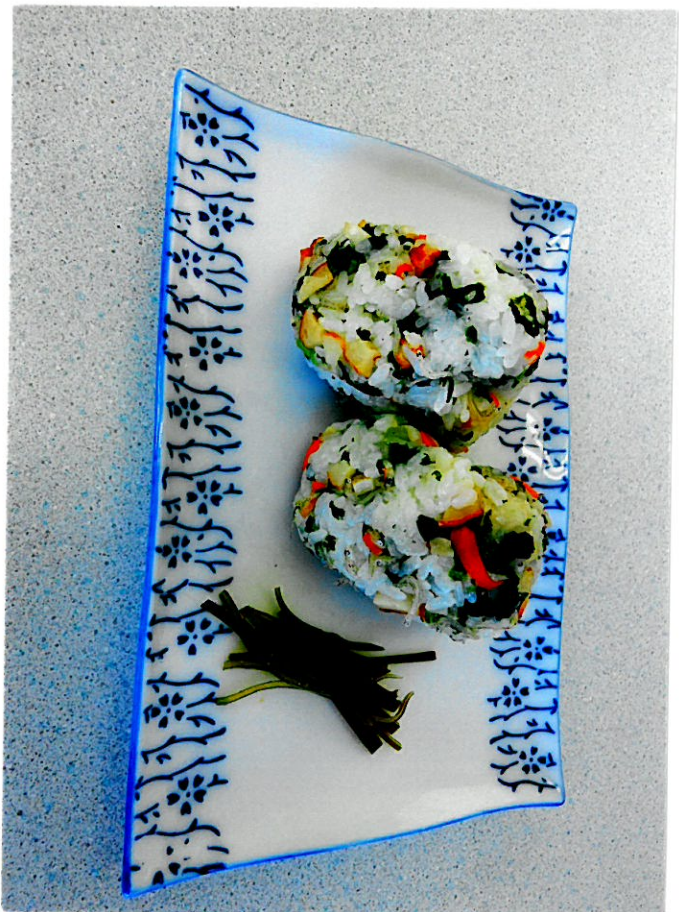


# 野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名： 主食 大根葉のませこいげん



## (材料 2人分)

お米	4合
大根葉	200g
人参	50g
シリめんじやこ	50g
竹輪	2本 (120g)
サラダ油	大2 (26g)
ゴマ油	大1 (13g)
しょう油	大2 (36g)
みりん	大2 (36g)

## (作り方)

- ・大根葉をゆかいて水にさらす。
- ・水切をしてみじん切にする。
- ・人参、竹輪もみじん切にする。
- ・ライムハコにサラダ油を入れ、人参、竹輪、大根葉、シリめんじやこを入れていためる。
- ・調味料、しょう油、みりん、ゴマ油を入れかきあえる。
- ・かきあえた火を止め、こぼんとませる。

## ☆料理のポイント☆

長時間いためないこと。

1人分の栄養量	
エネルギー	377.8 kcal
食塩相当量	1.4 g
野菜使用量	87.5 g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生