

矢島かぶらの葉っぱと皮のふりかけ



ポイント

かぶらの葉を油でいためると、 β -カロテンなど脂溶性ビタミンの吸収がアップします。

エネルギー	183 kcal
塩分	3.0g
カルシウム	875 mg

矢島かぶらの葉と皮 300g (2個分)	ごま油 . . . 小さじ1弱
あみえび . . . 大きじ2	濃口醤油 . . . 大きじ1
	みりん . . . 大きじ1
	いりごま . . . 小さじ1

作り方

- ① かぶらの葉と皮は水分をよくとり、みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、あみえびを炒め、香りが立ってきたら、かぶの葉と皮も入れ、炒めて水けを飛ばす。
- ③ 醤油・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 火を止め、いりごまを加えたら出来上がり。