

【大根葉の手作りふりかけ】

◎一口メモ

八尾支援学校では、八尾市の生活介護事業所「しきファーム」と高等部の生徒が連携し、畑をお借りして育てた大根を使用した給食を出しています。

今回は、収穫したての新鮮な大根葉を使ったふりかけを紹介します。

かつおぶしとごまをたくさん使うことで食べやすくなっています。大根の葉は、とても栄養価の高い食材なので、ぜひお試しください。

かつおぶしの代わりにちりめんじゃこやしらすを使ってもおいしく作ることができます。

◎材料（4人分）【切り方】

大根の葉（1 cm幅に切る）・・・100 g

かつおぶし・・・2.5 g

すりごま・・・小さじ1/2

ごま油・・・適量

★調味料

砂糖・・・小さじ1

塩・・・少々

しょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

料理酒・・・小さじ1

◎作り方（4人分）

- ① お湯をたっぷりめにわかし、1～2分ほどさっとゆでたらざるにあげる。
- ② フライパンにごま油をしき、①大根葉を入れて炒める。
- ③ 調味料で味付けをしてから、かつおぶし、ごまをまぶす。

◎献立の組み合わせ

ごはん

大根葉のふりかけ

ぶたにくと大根の煮物

はくさいのおすまし

