



わかすぎ ひかる
若杉 光 さん (旭中学校)

「ごはんがすすむ！」

大根の葉っぱふりかけ！！



PRポイント

農業まつりで売っていた大根に立派な葉がついていたので、利用しました。簡単、彩り、ボリュームを考えたメニューです。

材料 (4人分)

A 大根の葉ふりかけ

- ・大根の葉 1本分
- ・しらす 25g
- ・ごま 大さじ1
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・焼のり 大判1枚
- ・ごま油 大さじ1

B オクラ昆布あえ

- ・オクラ 12本
- ・塩昆布 5g

C 枝豆と豆腐の卵焼き

- ・たまご 3個
- ・豆腐 1/4丁
- ・枝豆 30g
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

D みそ汁

- ・玉ねぎ 1個
- ・乾燥わかめ 2g
- ・和風だし 小さじ1
- ・みそ 大さじ3
- ・水 600cc

①

作り方

A 大根の葉ふりかけ

- ① 大根の葉を洗い、レンジ500Wで1～2分加熱する。
- ② 水分をしっかりとふき取り、細かく切る。
- ③ フライパンにごま油を引き、中火で②をいためる。
- ④ 水分が飛んだら、しらす、ごま、手で細かくちぎった焼のりを入れていためる。
- ⑤ 塩、しょうゆで味をつける。

- ③ フライパンにサラダ油をひいて②を焼く。

D みそ汁

- ① なべに水を入れて沸かす。
- ② 玉ねぎを薄く、油揚げは細かく切る。
- ③ ①に②とわかめを入れて煮る。
- ④ ③にだしを加え、煮えたらみそをとく。

B オクラ昆布あえ

- ① オクラのへたを取り、まな板の上にならべて塩をかけてこする。
- ② ①をゆでて、斜め切りにする。
- ③ ②と塩昆布を混ぜる。

C 枝豆と豆腐の卵焼き

- ① 枝豆を解凍する。
- ② ①を混ぜる。この時に、はしで豆腐を大まかに割りながら混ぜる。



審査員コメント

- ・大根の葉には栄養があり、これをふりかけにしたところがよいです。
- ・和風の心配りがある朝食メニューになっています。