



だいこん葉ごはん



エネルギー416kcal 脂質 1.5g 塩分1.7g

★材料（4人分）★

- 米・・・・・・・・・・3合
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
- 昆布(だし用)・・・5cm×1枚
- 水・・・・・・・・・・カップ3(600cc)
- だいこん葉・・・・120g
- ごま油・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・少々
- うすくちしょうゆ・小さじ1/2(3g)

★作り方★

- ①米を洗い、分量の水に昆布と一緒に浸しておく。
- ②塩・酒を入れて炊く。
- ③だいこん葉は塩ゆでし、水にさらした後、細かく刻み、絞る。
- ④ごま油でだいこん葉を炒め、塩・しょうゆで味付けし、炊きあがったごはん混ぜ合わせる。



★献立例★

★ だいこん葉 ★

おすまじ



だいこん葉ごはん
 小あじの南蛮づけ・即席漬け
 根菜みそ汁・牛乳

店で売られているだいこんは、ほとんどが葉を切り落とされていますが、葉の部分の栄養価は高いので、捨ててしまうのはもったいないですね。

だいこんの保存食では、切干大根がよく知られていますが、根と同様に葉も干したものがあります。これを干葉（ひば）といい、緑黄色野菜の少ない季節の貴重な保存食とされたそうです。

旬：12月～1月



栄養士からのコメント

だいこん葉には、成長期に大切なカルシウムも多く含まれています。しらすぼしを加えて、さらにカルシウムたっぷりのごはんにしてもおいしいです。