

かんたん 朝食 レシピ

作り置きして、毎日の朝ごはんのお供に！

だいこん ば 大根葉ふりかけ

«材料(4人分)»

大根葉	75g
卵	1個
ごま油	大さじ1
ちりめんじゃこ	8g
高菜漬け	12g
酒	小さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★みりん	小さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ1
白いりごま	大さじ1
かつおぶし	小袋1袋



«事前準備&ポイント»

- ・大根葉は、1cm幅に切っておく。
- ・大根葉がない場合は、小松菜で代用可能です。

«作り方»

①フライパンにごま油を熱し、割りほぐした卵を入れて炒り卵を作り、一旦取り出す。	②同じフライパンに、大根葉・ちりめんじゃこ・酒を入れて炒める。
③大根葉がしんなりしたら、★の調味料と高菜漬けを加える。	④炒り卵をフライパンに戻し、ごまとかつおぶしを入れて、さっと混ぜて完成。



冬大根が旬をむかえる12月、捨てられがちな葉の部分を活用した
常備菜です。たまごを入れることでたんぱく質もとれます!
ごはんにのせても、おにぎりの具にしてもおいしく食べられます♪♪



香美町立学校給食センター 2025年7月1日作成