

だいこんの葉の混ぜごはん



材料 4人分

米	2カップ
だいこんの葉	70g
ちりめんじゃこ	30g
サラダ油	小さじ1
梅干し	1個(10g)
炒りごま	大さじ1

作り方

- 1 米は洗い、米と同量の水を加えて30分浸けて炊く。
- 2 だいこんの葉は塩ゆでし、細かく刻んでよく水気を切る。
- 3 フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをパリパリになるまで炒める。
2のだいこんの葉を入れてサッと炒める。
- 4 梅干しは種を取り、細かく包丁で刻む。
- 5 炊き上がったごはんには3と4を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 6 器に5を盛り付け、炒りごまをふる。