

【大根葉のふりかけ】 2023年3月17日



さくら組が育てた大根です。収穫後、給食室まで持って来てくれました。

大根葉のふりかけの作り方

- ①大根葉をよく洗い、茹でる。
- ②細かく切る。
- ③フライパンにごま油をひき、細かく切った大根葉を炒める。
- ④花かつおを加え、さらに炒める。
- ⑤醤油と本みりんを加え、味を調える。



大根葉は、根の白い部分には含まれていない栄養がたっぷりあります。β-カロテン、ビタミンC、カリウム、葉酸、カルシウム、鉄などが含まれています。風邪予防、動脈硬化の予防などに役立ちます。

緑黄色野菜ですが、ふりかけにすると子どもたちも食べやすくなります。