

リーちゃん賞

カブの葉っぱとしらすのおかかふいかけ

考案者 クックネーム：maki さん



【食べきり・使いきりポイント】

立派なカブの葉っぱがあり美味しそうだったのでカブの葉っぱを活用しました。

おみそ汁を作った後のかつお節も使いたいと思いました。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

かぶの葉	かぶ1個分
しらす	50g
かつお節(出汁がら)	適量
だし醤油	小さじ1/2
いりごま	適量 (たっぷりがおすすめ)
ごま油	適量

◆作り方

- 1 かぶの葉を小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、かぶの葉を炒める。
- 3 炒まったら、しらすを入れ、だし醤油で味付けをする。
- 4 3にかつお節、いりごまを入れて混ぜ合わせる。
- 5 お皿に盛り付けたら完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273