献立名	大根と大根葉の混ぜご飯

調理のポイント

・　大根を炒めて使用するときは、角切りにしてもよいです。

・

・

・

ひとこと アドバイス	大根は、子どもになじみの深い野菜です。普段は捨てられてしまうことの多い大根葉を取り入れることで、食べ物を大切に使う気持ちが育てられると思います。

材料名	（4人分分量）	作り方
・精白米	240g	①大根葉は、1㎝長さに切り茹でる。 ②大根は短冊に切り、油で揚げる。 ③しょうゆ、みりん、上白でタレを作り、大根と大根葉を和える。 ④炊き上がったご飯に混ぜる。
・葉付き大根	80g	
・大根	120g	
・菜種油	16g	
・しょうゆ	20g	
・みりん	12g	
・上白	8g	
・食塩	0.4g	
・		
・		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
280	4.7	4.5	45	1	38	0.28	0.07	14	1.2	0.8