

# 大根菜飯

## <材 料> 2人分

米	1合(150g)		
昆布	(1.5g)		
大根の葉	45g		
A	酒	小さじ 1/3	(1.5g)
	みりん	小さじ 1/6	(0.9g)
	塩	小さじ 1/6	(0.9g)
	しょうゆ	小さじ 1/2	(2.7g)

## <作り方>

- 米はといで、浸水し、昆布を入れて炊く。  
大根の葉は、よく洗って茹で、細かく刻む。  
鍋に A を合わせ、 を加え、炒り煮にする。  
炊きあがったご飯から昆布を取り出し、 を混ぜる。

## <栄養量> 1人分

熱 量	278kcal
たんぱく質	5.2g
脂 質	.07g
炭水化物	60.2g
糖 質	58.7g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.7g