

のらぼう菜レシピ

ませご飯

材料（4人分）

ご飯・・・2合分

のらぼう菜・・・100g

にんじん・・・30g

ちりめんじゃこ・20g

ごま油・・・小さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

塩・・・小さじ1/2

炒り胡麻・・・大さじ2

削り節・・・大さじ2



作り方

①のらぼう菜、にんじんはみじん切りにする。

②フライパンにごま油を入れ、じゃこを炒める。

③じゃこがカリッとしたら①を加え炒め、しょうゆ、塩を加える。

④ご飯に③と胡麻、削り節を入れ混ぜる。