

青菜を大いに食べましょう!!

ほうれん草、小松菜は食べますが大根葉や蕪アサの葉が
ついでにたら おいしい。栄養的に根よりも
カルシウム、鉄分、ビタミンA(カロテン) B1, Cが多いです

- 1 大根葉、蕪の葉をよく水洗い。
- 2 沸騰した湯へ茎の方から入れて葉がしなっとしたら
(2~5秒)少し固い位で取り出して水につけて
固くしぼる(水切り)
- 3 茎の方から小口切りにする、葉の方はたて、よこと包丁を
入れると食べやすい。
- 4 フライパンにゴマ油大1位入れてよく炒める
ちりめんじゃこ大匙3(15g位)葉の量が少いと大匙2
よく混ぜ合わせて炒める
- 5 葉とちりめんじゃこをよく混ぜると しょう油(小匙
1~2位)入れて味つけ。