料理カード

学　校　名	相模原市立　大野台小学校
出　品　者	ふりがな
料　理　名	大根の葉っぱでご飯すすむ！！（三浦大根）

材　料　名	数量（4人分）
○三浦だいこんの葉	大根１本分の葉
ごま油	大さじ１
ポン酢	大さじ１
かつお節	適量

作　り　方

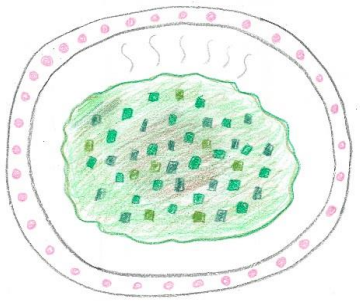
① 大根の葉を細かく切る。茎の部分も切る。

② フライパンを熱し、ごま油を大さじ１入れる。

③ 中火～強火で大根の葉を炒める。

④ ポン酢を大さじ１入れる。

⑤ 香りがたったら、火を止めて、かつお節を適量からめて出来上がり。



備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

三浦大根は、水分が豊富で甘味があります。
こんなにおいしい大根だから葉の部分もおいしいです！！
大根は、大根本体より葉の方が栄養素をより多く含むんですよ☺

大根の葉っぱも立派なおかず♥
捨てるなんてもったいない！！
白いご飯にかけて召し上がれ！！

○かながわ産食材です。

１人当たりの栄養量（エネルギー42kcal　たんぱく質1.3g）