

大根葉おにぎり

大根の葉も
美味しく食べよう！



材料	米	1合	白すりごま	小さじ1 (3g)
(3個分)	大根の葉	70g	みそ	小さじ2 (12g)

作り方

- 1 米は分量の水で炊く。
- 2 大根菜は湯で茹でる。
- 3 茹でた大根菜をざるにとり、水で冷やす。
- 4 冷ました大根菜をよく水を切り、5mm幅に切る。
- 5 に白すりごまをまぜてよく和える。
- 6 5を炊きあがったご飯と混ぜる。
- 7 6を3等分にし、手のひらにみそをつけてにぎる。

みそは付けすぎに
注意だよ！♡



完成♪