

わが家の自慢！ おすすめレシピ

(ふりがな)	ふじはら さだこ
名前	藤原 貞子

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に○をしてください

【料理名】 野菜ふりかけ

【材料・分量（4人分）】

大根菜：100g 人参：30g 干しいたけ：5g にんにく：20g 卵：1個
小魚：少々 油：大さじ1 しょうゆ：大さじ1 砂糖：大さじ1 ごま：少々

【作り方】

- ① 大根菜は熱湯でゆで、みじん切りにする。
- ② しいたけは水で戻し、みじん切りにする。人参、にんにくもみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに卵を入れ、少しかたまりができたところへ②の野菜を入れ、最後に大根菜を入れて5分位炒め、調味料を入れて味を調える。
- ④ 火を止めて小魚、ごまを入れる。

【PRしたいこと】

野菜嫌いのお子さんには最適です。夜、ご飯が残ったら、このふりかけを混ぜ、おにぎりにしておくと、明朝、温めるだけで食べることができます。

