

## おすすめレシピ「葉っぱごはん」

今月は、カルシウムが多く含まれるかぶの葉、ひじき、桜えびを使った混ぜごはんを紹介します。お茶碗一杯で約 120 mg のカルシウムが摂れます。下茹でした大根の葉や小松菜でも代用できます。

### 《材料》（4 人分）

ごはん 茶碗 4 杯分  
かぶの葉（または大根の葉、小松菜） 60 g  
乾燥ひじき 5 g  
桜えび（素干し） 12 g  
しょうゆ 大さじ 1.5  
みりん 小さじ 2  
酒 小さじ 1  
ごま油 大さじ 1

### 《作り方》

- ① かぶの葉はみじん切りにする。ひじきは水でもどし、水気をきる。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒め、桜えびも加えて、しょうゆ、みりん、酒で調味する。
- ③ あつあつのご飯に②を混ぜ合わせて完成。

桜えびは炒めるとうま味が引き立ち、料理がおいしく彩りよく仕上がります。

