

ビーツの茎のふりかけおにぎり

～ 葉付きのビーツが手に入ったら、手作りふりかけはいかがですか ～



1人分 297kcal
塩分 0.5g

材 料（4人分）

ビーツの葉と茎（細かく刻む）	1/2株（45g）
ごま油	小さじ1
塩昆布	小さじ1
ちりめんじゃこ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
いりごま（白）	小さじ1
あたたかいごはん	2合分（660g）

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、ビーツの葉と茎を炒める。
しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れる。
- ② 塩昆布、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒めたら、
ごまを加えて火を止める。
- ③ ごはんに混ぜ、おにぎりにする。