

## おいしく食べよう人参の葉っぱ！

### ◇人参葉の白和え

柔らかめにゆでて、細かく切った人参の葉っぱを、白和えにしてみました。

思ったより食べやすく、おいしくいただきました。



### ◇人参の葉っぱを、野菜炒めにプラス



細かく刻んだ人参の葉っぱを、いつもの野菜炒めにプラス。

細かく刻むと、食べやすいです。

### ◇人参葉のお好み焼き風



ザクザクと切った人参の葉っぱを、卵と少量の小麦粉でまとめて、フライパンで焼きました。

とろけるチーズを乗せ、ひっくり返してチーズがカリッとなるまで焼きました。

### ◇人参葉のごま和え

柔らかい人参の間引き菜を、さっとゆでて、ごま和えにしました。

小さい間引き菜は、茎もまだ柔らかいので、茎も根っこも皆、食べられます。



### ◇人参の葉っぱと大根葉のドライカレー風



ゆでて細かくきざんだ大根葉と人参葉を混ぜてみたら、人参葉がとても食べやすくなりました。

豚ミンチが少し入っています。味つけは塩少々とカレーパウダーで。

### ◇葉っぱにあきちゃった…というときに、ぜひ！



ほとんど葉っぱです。ラディッシュの葉っぱでも、大根の葉っぱでもOK。

じっくり焼いているので、とっても柔らか。食べやすいです。つなぎは卵と山芋です。

### ◇パセリがわりに



細く切って、軽く塩をしてぎゅっとしぼったコールラビのサラダに、人参葉を少しまぜました。

細く切ったコールラビは、さっとゆでてOK。