

おすすめレシピ

菜の花の混ぜごはん

お手軽シリーズ

Vol. 57

(平成 24 年 4 月号)

1 人分 217kcal 鉄分 0.6g 塩分 1.5g

【材料 約 6 人分】(作りやすい分量として)

・菜の花	1 束	A	・酒	大さじ 1・1/2
・しょうが	1/2 かけ(親指大のもの)		・しょうゆ	小さじ 2
・しらす干し	1 パック(約 50g)		・ごま油	大さじ 1
・ご飯	炊いたもの 2 合分		・塩	小さじ 1
・いりごま	小さじ 1			



【作り方】

- ① 菜の花は茹で、軽く絞って食べやすい長さに切ります。しょうがはみじん切りにしておきます。
- ② A の材料を合わせておきます。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火でしょうがを炒めます。香りが出てきたら、しらす干しを加えます。
- ④ 弱火で 2 分炒めたら、合わせておいた A を入れます。全体に A が絡まるまで炒めます。
- ⑤ ご飯に④といりごまを合わせて混ぜ、最後に塩で味を調えたら完成です。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

菜の花に多く含まれるビタミン C は、お肌を健康に保つ働きがあります。また鉄分も豊富ですので、貧血気味の方におすすめです。

栄養士 鈴木 悠

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。