

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 0.6mg 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。