

☆バサロのおすすめレシピ☆

「菜の花ごはん」



材 料(5人分) 1人分:347. 9kcal

米	3合	菜の花	10本
水	3合の線よりやや下	塩	小さじ1/2
酒	大さじ1	卵	1個
塩	小さじ1	桜えび	大さじ2

作り方

1. 米をとき、水を入れて30分ほど浸水させておく。
2. 菜の花は色よく茹でて冷水にとり、水気を絞って1センチ長さに刻み、塩をまぶしておく。
3. 桜えびは煎っておく。
4. 浸水後、酒と塩を入れてご飯を炊く。炊き上がったなら溶き卵を回し入れて蓋をし、3分~そのまま蒸らす。
5. 卵が固まったら水気を絞った菜の花と桜えびを加えてよく混ぜ合わせたら出来上がり。

☆春の訪れを感じさせる菜の花。独特の苦味のある菜の花と、煎って香ばしさをだした桜えびと卵で春らしい彩りの菜の花ごはんになりました。カロテンやビタミンCを豊富に含むので、冬の間にならげた体の抵抗力を高めたり、風邪の予防に効果があります。女性に不足しがちな鉄分や葉酸などのミネラル類も含んでいるので、今が旬の菜の花を積極的に取り入れましょう。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ