

バサロのおすすめレシピ

☆加来先生の今夜のおかず☆

菜の花入りツナの炊き込みご飯



材 料(4人分) 1人分:356.3kcal

米	2合	菜の花	8本
水	300cc	人参	1/3本
鶏ガラスープの素	小さじ1	ごぼう	1/4本
酒	大さじ2	椎茸	2枚
みりん	大さじ1/2	ツナ缶(小)	1缶
淡口しょうゆ	大さじ1		

作り方

1. 米は研いでザルにあげて、分量の水に30分ほど浸水させておく。
2. 菜の花は下茹でて水気を絞り、1センチ幅に切っておく。
3. 人参は2センチの細切りに、ごぼうは泥をよく洗い、ささがきにする。椎茸は半分に切って薄切りにする。
4. 調味料を全てよく混ぜ合わせて、1に入れてひと混ぜする。
5. 4の上に人参とごぼう、ツナは缶汁ごと加えて炊く。
6. 炊き上がったら菜の花を加え、混ぜ合わせて出来上がり。

☆菜の花の旬は1月から3月。和え物やお浸しにするのは定番ですが、色よく茹でたものをご飯に混ぜ込むと彩りもよくなり食欲をそそります。他にもスープや炒め物に入れたり、天ぷらにしたりと幅広い料理に使えるので、ぜひこの時期に味わってみてください。



栄養士 加来 貴恵



ファームステーションバサロ