

☆今夜のおかず☆ 3月7日

～菜の花を使ったレシピ～

# 「菜の花ごはん」

材 料(5人分) 1人分:357.1kcal



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

## 作り方

1. 米をとぎ、ザルにあげて水気をきった後、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センチ幅に刻む。
3. 桜えびは煎っておく。
4. フライパンに油を熱し、溶き卵に塩を入れて、炒り卵を作る。
5. 浸水後、酒と塩を入れて軽くひと混ぜし、ご飯を炊く。
6. 炊き上がったら水気を絞った菜の花と桜えび、炒り卵を加えて、よく混ぜ合わせたら出来上がり。

☆ほろ苦さが特徴の、今が旬の菜の花を使ったごはん。卵と煎った桜えびも入れて彩りよく仕上げます。春先の風の影響で、肝臓の働きが弱くなったり、目や筋肉がダメージを受けやすくなりますが、菜の花などの春野菜を適度にとることで、弱った働きをアップさせる効果があります。

栄養士 加来 貴恵