

主食 No. 1



菜の花ごはん <主食>



エネルギー 302 kcal

塩分 1.4 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

菜の花の苦み成分は、ケンフェロールです。ほろ苦さは、体の免疫力を高めたり、気持ちを和らげたいします。



阿知須共立病院 栄養科

菜の花ごはんの作り方



材料（2人分）

米	1合
だし昆布	2g
塩	1.6g
菜の花	30g
塩	少々
人参	20g
しょうゆ	4g
水	50ml
だしの素	少々
卵	40g
サラダ油	適量
しらす	4g
ごま	2g

- ① 米は水洗いしてザルにあげる。
- ② 菜の花は根元1cmを切り落とし、塩少々を入れた熱湯で色よく茹でて、冷水にとり、固く絞って小口切りに切る。
- ③ 炊飯器に米、塩、水を入れてひとまぜしてからだし昆布を上のにのせ、炊き込みモードで炊く。
- ④ フライパンを火にかけ、サラダ油をうすくひき、溶いた卵を入れて手早くかきまぜながら、炒り卵にする。
- ⑤ 人参を5mmの輪切りにし、花の型で抜く。鍋に水としょうゆを入れ、人参を煮る。
- ⑥ 炊き上がったら、菜の花と炒り卵、しらす、ごまを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 茶碗に盛り、上に花人参を飾る。