



主食

## 菜の花ごはん

[1人分] エネルギー: 291kcal 塩分: 1.6q



## 材料 [4人分]

ごはん:600g菜の花:1/2束醤油:適量

● 干し菊:1/4枚(5~10g)

酢:適量塩:適量塩昆布:20g

• 白煎りごま:大さじ2

• 切り海苔:5g

## 作り方

1

菜の花はゆでてザルにあげ、醤油をふりかけます。冷めたら短く切ります。

2

干し菊は沸騰した湯に酢、塩を入れてさっとゆでてザルにあげます。

3

塩昆布は粗みじんに切ります。



ごはんに"1"、"3"と白ごまを加えて混ぜます。器に盛り、"2"と切り海苔を散らします。