

主食

菜の花ごはん

[1人分] エネルギー：291kcal 塩分：1.6g



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。

4

ごはんには"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。