

菜の花ごはん



材 料 (米2合分)

- ・米 2合
- ・菜の花 2本(50g)
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・卵 1個
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
(鮭フレークの塩味をみて加減します。)
- ・酒 小さじ1
- ・出し昆布 5cm × 5cm

作 り 方

1. 米は洗い、水を大さじ2杯減らし、出し昆布・塩を入れて炊飯します。
2. 菜の花を洗い、沸騰したお湯で約30秒ゆがき、ザルにあけ冷まし、よくしぼり1cm幅にざく切りしておきます。
3. フライパンを温め、鮭フレーク・お酒を入れ、中火で温めるように炒め、砂糖を加えます。
4. 卵は割りほぐし一つまみ塩を入れ、炒り卵を作ります。
5. 炊き上がったごはんに材料全て加え、混ぜるとできあがりです。