

3. 菜の花ごはん

●材料 (4人分)

- 米……………2合
- A { 卵……………2個
- 塩……………ひとつまみ
- みりん……………小さじ1
- 小松菜……………150g
- かちりじゃこ……………40g
- サラダ油……………少々
- { 砂糖……………小さじ1強
- しょうゆ……………小さじ1強



●作り方

- 1 米はといで、普通の水加減で炊く。
- 2 フライパンに油を熱し、Aで炒り卵をつくる。
- 3 小松菜はみじん切りにして、さっと茹でる。
- 4 フライパンに油を熱し、かちりじゃこを香りがでるまで炒め、③の小松菜を加える。調味料を入れて味をつける。
- 5 炊きあがったご飯に②の炒り卵と④を混ぜあわせる。

小松菜のかわりに大根葉で作っても美味しいです。

4. 寒天入りごはん

●材料

- 米……………3合
- 粉寒天……………2g

安いお米や古いお米でもふくらツヤツヤに炊けます!
食物繊維が1人+0.3g摂取できます。

●作り方

- 1 米は洗い、普通の水加減に調整する。
- 2 寒天を入れ、軽く混ぜて通常の設定で炊く。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ツナと人参の炊き込みご飯	342	8.6	4.9	18	1.1
ひじきとじゃこのご飯	334	8.1	3.9	90	1.3
菜の花ごはん	321	12.1	3.6	125	1.1