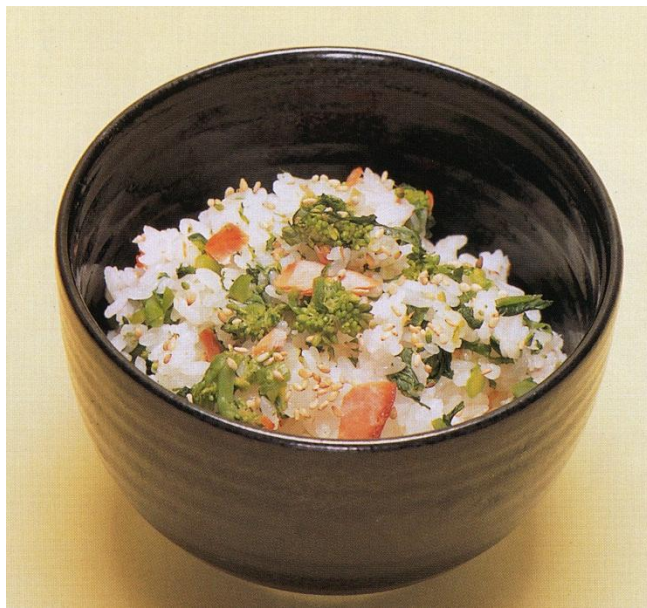


花菜と鮭の混ぜごはん



材料 (4人分)

米	3カップ
塩鮭	2切れ
炒りごま	少々
花菜	200g
醤油	大さじ1

作り方

- ① 米を洗い、普通の水加減で炊く。
- ② 塩鮭は焼いて細かくほぐしておく。
- ③ 花菜をさっと塩ゆでして細かく切る。固く絞って醤油を混ぜ合わせる。
- ④ 下味がつけば固く絞っておく。
- ⑤ 炊き上がったごはんには塩鮭、花菜、炒りごまを混ぜ合わせる。甘鮭の場合は塩をふる。

食育ばなし

〈花菜〉

心地よい歯ごたえと独特の風味、鮮やかな黄緑色が食卓に春らしさを演出します。

昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の花として栽培されていたものを、花が咲く直前のつぼみがびっしり詰まったときに収穫し、食用としたのが始まりといわれています。

【花菜のゆで方ポイント！】

ごはん、汁物・・・5秒
からし和え・・・7秒
ひとつかみずつ、少しずつゆでる。

1人分栄養価

エネルギー	467kcal	炭水化物	87.2g
たんぱく質	15.8g	カルシウム	159mg
脂質	4.5g	塩分	1.3g

