

3月誕生会 レシピ

なのはなごはん

【材料 4人分】

米	200g	
なのはな	90g	
A	醤油	小さじ1
	みりん	少々
	砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	
卵	1～2個	
B	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々
サラダ油	少々	
いりごま	小さじ2	



【作り方】

- ① 米は洗い、炊く。
- ② 菜の花は、1cm幅くらいに切り、よく洗い、お湯でさっと固めに下茹でする。
- ③ ②の水気をきり、ごま油で炒めAの調味料を入れ、水分を飛ばしながら炒める。
- ④ 卵はBの調味料を入れ、よく混ぜて炒り卵を作る。
- ⑤ 炊けたごはんに、②の菜の花、③の炒り卵、いりごまを入れて、よく混ぜて完成！

☆味が薄い時は塩で調節してください。

☆下茹ですること、独特の苦みが抑えられます。子どもも食べやすくなりますよ♪