

料理名

菜の花ご飯

<材 料 4人分>

精白米	2 合
薄口しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
食塩	小さじ 1/2
にんじん (粗みじん切り)	40 g
卵	3 個
砂糖	小さじ 2
食塩	少々
油	大さじ 1/2
菜の花	60 g
薄口しょうゆ	小さじ 1
いりごま(白)	適量



< 作 り 方 >

- ①米を研ぎ、調味料、にんじんと一緒に炊き込む。
- ②油を熱し、炒り卵を作る。
- ③菜の花を茹でて水に取り、しょうゆと和えてほぐしておく。
- ④炊き上がったご飯に、炒り卵、菜の花、ごまを混ぜる。

早春に旬をむかえる菜の花は、独特のほろ苦さ、香りが特徴です。菜の花には、風邪予防に働くビタミンCがたっぷり含まれています。

また、ご飯に黄・緑・赤の彩りが加わり、春を感じさせる料理です。



埼玉県マスコット「コバトン」