

野菜を食べよう! ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

recipe

菜の花ごはん



材料 (2人分)

菜の花	1/2 束
卵	1 個
ワカメごはんの素	適量
ごはん	1 合

作り方

- ①菜の花は熱湯に入れ、塩ゆでして冷水に取り、水気を絞って細かく刻む。
- ②卵はお好みの味で炒り卵にしておく。
- ③炊きたてご飯にわかめご飯の素、菜の花、炒り卵を混ぜる。

*菜の花はゆでてお浸しや和え物にするだけでなく、炒め物でもおいしいです。