

小松菜とじゃこの混ぜご飯



「小松菜」はビタミン、ミネラル類の栄養素が高い緑黄色野菜です。



カルシウムや鉄分はほうれん草より多く含まれています。「ちりめんじゃこ」と合わせて食欲進むごはんになりました☆

材料(4人分)

- | | | | |
|----------|------|-------|----------|
| ・米 | …2合 | ・しょうゆ | …大さじ 1/2 |
| ・小松菜 | …60g | ・みりん | …小さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ | …20g | ・ごま油 | …小さじ2 |
| ・かつお節 | …4g | ・炒りごま | …大さじ1 |

作り方

- ①米は洗って通常通りの水を入れる、普通に炊く。
- ②小松菜をゆでて5mmの長さに切りよく絞る。フライパンにごま油を熱し小松菜を水分がなくなるまでしっかり炒める。ちりめんじゃことかつお節を加え炒める。火を止め、みりんとしょうゆを加えて余熱で炒めごまを振る。
- ③炊き上がったご飯に②を入れサックリと混ぜる。