



## 春野菜の炊き込みご飯

＜材料・・・おとな4人分＞

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合  
 菜の花・・・・・・・・・・・・・・50g  
 たけのこ水煮・・・・・・・・・・100g  
 油揚げ・・・・・・・・・・・・・・1枚  
 乾燥桜えび・・・・・・・・・・・・5g  
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4

＜作り方＞

- ① 菜の花は2cm位に切り、30秒～1分ゆでる。
- ② たけのこは食べやすい大きさに薄切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③ 洗った米を炊飯器に入れ、Aを入れてから2合の目盛りまで水を加える。
- ④ たけのこ、油揚げ、桜えびを加えて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら菜の花を加えて全体を混ぜる。

A

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	322kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	2.7g
塩分	1.1g



菜の花には、βカロテン、鉄分など健康に嬉しい栄養が豊富です。桜えびの旨みもアクセントに！