



# 春色・菜の花 混ぜご飯

## きれいな春色・菜の花レシピ②

### 春色・菜の花混ぜご飯

#### 材 料 (2人分)

菜の花…………… 5茎(50g)  
あたたかいご飯……………2膳  
卵…………… 1個  
しょうゆ(卵用)…小さじ1/3  
☆しょうゆ……………小さじ1  
☆白ごま……………適量  
だしパック(中身)……………小さじ1  
※本格・万能だしパック使用  
サラダ油……………適量

- 1 フライパンにサラダ油をひき、卵としょうゆ(卵用)を合わせた液を入れ卵に火を通す。卵が半熟になったら火を止め、ぐるぐるかき回し余熱でそぼろに仕上げる。
- 2 菜の花は沸騰したお湯に塩少々(分量外)を加え、さっと茹でる。水にさらしてから水気を絞り、4cm幅に切り、☆と和える。
- 3 ご飯にだしパックの中身を混ぜ合わせ、**2**菜の花と**1**そぼろ卵もやさしく混ぜる。
- 4 器に盛りつけできあがり♪

#### コツ・ポイント

菜の花を☆と和えるのは、苦味を抑えるためです。菜の花の水気をしっかり絞って、ご飯があたたかいうちに手早く混ぜてください。薄味になっていますので、だしパックの中身などで味を調整してください。出汁で炊いたご飯に混ぜるとよりおいしくなります。ぜひお試しください。