

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(50 g)
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せてください。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えてください。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。