

菜花と筍の炊き込みご飯



栄養価
一人あたり

エネルギー
319kcal

材料 2人分

白米	1合
菜花	20g
筍(水煮)	30g
人参	20g
しめじ	10g
油揚げ	1/2枚
顆粒だし	小さじ1/2
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2

A

たんぱく質	7.2g
脂質	2.1g
炭水化物	64.0g
塩分	1.7g



作り方

1. 米を研いで浸漬させ、調味料Aを入れる。
2. 筍、人参、しめじ、油揚げは食べやすく1~2cm程度に切る。
3. 浸漬した米に切った具材を入れ、炊飯器で炊飯する。
4. 菜花は電子レンジ600Wで1分半~2分半加熱して1cm程度に切る。
5. ご飯が炊き上がったら菜花を混ぜ込んで完成。

なばなは菜の花の蕾や若葉を食す野菜であり、ビタミンCを多く含み免疫力の増強が期待できます。

筍は竹の若い芽を食す野菜で、食物繊維やカリウムを多く含みます。今回は下処理の必要がない水煮を使用しました。

食材は他の野菜に変更しても作ることができます。旬の食材から季節を感じてみてはいかがでしょうか。