

小松菜御飯



小松菜は、霜が降りる頃から美味しくなると言われ、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれているアブラナ科の野菜です。

狛江産の小松菜をサッとゆでて、シンプルに塩味で味付けた小松菜御飯を作りました。

【作り方】

1. 小松菜を流水で水洗いをする。
2. 小松菜を0.5cm幅で切る。
3. 小松菜を1分程茹で、火を止める。
4. 洗米後の精白米と計量した水を入れる。
5. 60分程度浸水させ、昆布、調味料を加え炊飯する。
6. 炊き上がったら、水気を切った小松菜を加えムラなく混ぜて完成。

材料名	1人分
小松菜	30 g
白ごま	1 g
精白米	68 g
塩	0.8 g
水	89 g
昆布	0.7 g
酒	3 g

栄養量	1人分
エネルギー	258kcal
炭水化物	54.1g
たんぱく質	4.9g
脂質	1.2g
塩分	0.8g