




ナバナ

炊き込まないので
ナバナの色がキレイ
おむすびにしても!

なばなのまぜご飯

【材料】(4人分)

| | | | |
|---|-------------|------|------|
| ナバナ | 1束(200gぐらい) | みりん | 小さじ1 |
| ニンジン | 50g | サラダ油 | 少々 |
| ちりめんじゃこ | 40g | 白ゴマ | 少々 |
| 卵 | 1個 | | |
| 米 | 2合 | | |
|  だしパック(中身) | 2袋分 | | |
| だししょうゆ | 大さじ2 | | |

【作り方】

- 1 米をいつもどおり炊く。
- 2 ナバナはレンジ(600W)で2~3分加熱し、水にサッとさらし、絞ってから粗めのみじん切りにする。
- 3 ニンジンはみじん切りにして、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 4 ボウルに卵、みりんを入れ、混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵をつくる。
- 5 ボウルに2、3、4を入れ混ぜ、ちりめんじゃこ、だしパック(袋を破って中身を使う)、だししょうゆを加えて、混ぜ合わせる。
- 6 1のごはんに、5とゴマを混ぜる。

