



## 菜の花混ぜごはん



### 材 料 2人分

温かいご飯	2杯分	卵	1個
菜の花	1/2束	塩	少々
塩	適量	油	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 2	白ごま	小さじ 1/2
桜えび	10g		

### 作り方

- ① 菜の花は、塩を加えた熱湯でゆでて水にとり、1～1.5cmの長さに切り水気を絞り、しょう油であえておく。
- ② 熱したフライパンで桜えびを軽く炒めて香りを出す。
- ③ 卵は塩を加えてよく混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ④ ボウルに温かいご飯、①、②、③を加えて混ぜ器に盛り付け、白ごまをそえる。