

主 食

献立名： 菜の花とさくらえびのご飯

菜の花とさくらえびの彩りが春らしい一品です！

●材料（6人分）

米	2合
菜の花	100g（120g）
桜えび	10g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

●作り方

- ① ごはんは普通に炊く。
- ② 菜の花は、軸は長さ1cm、花の部分は2cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、菜の花を加え、しんなりするまで2～3分炒める。
しょうゆと酒を入れて調味し、桜えびを加えてひと混ぜする。
- ④ 温かいご飯に、③を加えて混ぜ合わせる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
200	4.2	1.8	0.3