

小松菜ごはん

～旬の野菜で作ると菜飯が適塩でヘルシーに～



1人分 210kcal
塩分 0.3g

材 料 (2人分)

ごはん	240g
大根	60g
塩	ひとつまみ(0.5g)
小松菜	40g

作り方

1. 大根は2センチ長さの細いせん切りにし、塩をふり、少ししんなりさせる。
2. 小松菜はサッとゆで水気をきり、みじん切りにする。
3. ボウルにごはんを入れ、①の大根の水気を絞り、加える。②の小松菜も加えて、全体をサクッと混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。