

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 195kcal
塩分 0.3g

材 料（2 人分）

ごはん	2 4 0 g
大根	6 0 g
塩	ひとつまみ（0. 5 g）
小松菜	4 0 g

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、全体をサックリと混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。