

青菜めし

【材料（4人分）】

- 米 2合
- 塩 小さじ1／4

- ごま油 小さじ1／2
- 小松菜 2茎分（70g）
- 塩 小さじ1／2

- ごま油 小さじ1／2
- 白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① 塩を加えて、通常の水加減でご飯を炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、粗みじん切りにした小松菜を炒めて塩で味付けする。仕上げにごま油を加える。
- ③ 炊きあがったご飯と②をよく混ぜ、白いりごまをふって仕上げる。

*じゃこを入れてもおいしいです。さらにカルシウムもとることができます。

*旬の時期であれば、小松菜の代わりに大根葉で作るのもオススメです。

*たくさん具を作って冷凍しておけば、解凍してご飯に混ぜるだけで、いつでも簡単に作れます！