

小松菜菜飯 | 行正 健志さん



材料(2人分)

- ・ 小松菜 2束
(タアサイ、チンゲン菜)
- ・ 鰹削り節 ひとつかみ
- ・ 鰹だしの素 1袋
- ・ 薄口醤油 少々
- ・ みりん 少々
- ・ オリーブ油 少々

野菜をたっぷり採れるのが
うれしいですね♪
鰹削り節の香りもいいアクセントに！



作り方

- ① 小松菜は1cm程度に切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、小松菜を入れて炒める。
- ③ しんなりしてきたら鰹だしの素、醤油、みりんを加える。
- ④ さっと混ぜて火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、炒めた野菜を汁ごとかける。
- ⑥ 鰹削り節をたっぷり振りかけてできあがり。



レシピについて一言

- ・ とにかく早く作れること(約3分)。
- ・ 緑の野菜をたっぷり採れること。
- ・ 冬になるとタアサイとかチンゲン菜を使うと更に美味しい。また、複数の野菜をあわせて使っても味が混じり合って美味しいと思う。
- ・ ものたらない場合は、冷や奴、シャンタンを使った汁(玉子、ニラ)をつければ簡単に栄養バランスも取れそうに思う。