

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



菜の花ごはん



赤・黄・緑のなかまの食べ物が、一品で揃います！

【材料 1人分】

- ・ご飯 茶わん1杯
- ・青菜 1茎(葉5~10枚分)
(ほうれん草、小松菜など)
- ・めんつゆ 小さじ1/2
- ・卵 1個
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・油 少々
- ・ごま ひとつまみ

【作り方】

- ①青菜を茹で、短め(1cmほど)に刻む。
- ②青菜にめんつゆで味をつける。
- ③卵を溶き、塩・こしょうをする。
- ④フライパンに油をしき、炒り卵を作る。
- ⑤味をつけた青菜、ごまを加える。
- ⑥炊けたご飯に、⑤の具を混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

おにぎりにしたり、冷凍保存したりして、おやつなどに食べるのもおすすめです。



エネルギー：278kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留ブロック食育推進研究会)