



具材を最後に混ぜ合わせることで色味UP。

川俣菜の混ぜご飯

採れたて 干葉
子供向け 大人向け

材料 (4人分)

- 川俣菜 200g
※採れたて（軽く下茹でする）、干葉（湯で戻す）、塩漬け（水にさらし塩気を取り、硬い場合は茹でする）
- 人参 1本
- きのこ類 150g
- 酒 } 大さじ2
- 醤油 } (塩分調整のこと)
- みりん }
- サラダ油・塩 適量



舞茸は、川俣菜との相性が悪いのでなるべく使わないようにします。油揚げなどを入れると食べごたえがあります。今回は色合い豊かにするために炊き込まず、最後に混ぜるスタイルにしました。

米 3合
※酒・醤油 各大さじ2を入れ、事前に炊いておく。

作り方

- 舞茸、川俣菜、人参は1.5cm程度の大きさに切り揃える。
- 鍋に油をひき、人参・川俣菜・舞茸の順に炒め、酒、みりん、醤油を入れ、軽く炒め煮る。
(人参が柔らかくなるまで)
- ②の炒め煮た具材と炊いたお米をボールに入れ、切るように混ぜ合わせたら完成です。

