

山菜とみかん（はるか）の混ぜご飯

1人分 504Kcal



【材料（4人分）】

米	2C
はるか	3コ
たけのこ	150g
わらび	150g
人参	100g
あげ	1枚
ちくわ	2本

①

煮出し汁	2C
砂糖	大2
薄口しょうゆ	大2

はるかの皮（みじん）	大1
うす焼き卵	1コ分
木の芽	少々
大葉	4枚
漬物	適量

【作り方】

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②みかん（はるか）は皮をむき、種を取り1cm角に切る。皮は大1ほどみじん切りにする。
- ③たけのこ、わらび、人参、あげ、ちくわは好みに切り、①で煮て水気を切る。
- ④熱いご飯の中に②③を入れ、好みで塩少々を加え全体を混ぜる。
- ⑤器に盛り、ちようちよう型でぬいたうす焼き卵、木の芽を飾り、漬物を添えていただく。

- * 混ぜご飯の中にみかんを加えるととてもさわやかなご飯となり、見た目も華やかになります。
- * はるかの旬は2月～3月。