



菜の花おにぎり

□ 材料 約4人前

精白米	1合
小松菜	30g
塩	適量
白ごま	適量



□ 作り方

- 【1】 小松菜を塩茹でしてから細かく刻んでおく。
- 【2】 ご飯を炊き、【1】と白ごま・塩を混ぜおにぎりにする。

ご飯に小松菜を刻んで混ぜ、緑いろの鮮やかなおにぎりにしてみました。

ご飯に混ぜる塩加減はお好みで調節してみてくださいね！

「菜の花って何の花？」ときいている子供もいましたよ♪