



エネルギー  
287kcal  
食塩相当量  
0.8g  
(1人分)

## 菜めし

### ● 材料(4人分) ●

米	2合
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
かぶの葉	60g
白ごま	小さじ2

### 作り方

1. かぶの葉は、塩少々(分量外)を加えた熱湯でかためにゆでる。水けをしぼり、みじん切りにする。
2. 米をとぎ、水加減して、30分吸水させる。分量の酒、塩を加えてひと混ぜし、普通に炊く。
3. ごはんが炊けたら1のかぶの葉と白ごまを混ぜる。

### この料理について

- ・給食でもおなじみのメニューです。ごはんを炊く時に青菜と一緒に入れると、できあがりがかぼくなる上、青菜が茶色く変色してしまうので、炊き上がったごはんに青菜を混ぜ込んで作ります。
- ・ごはんに塩味を付けずに、青菜に塩味を付けて混ぜ込む方法もあります。
- ・かぶの葉のほか、大根の葉や小松菜を使ってもおいしくできあがります。西区赤塚地域で大根の栽培が盛んな新潟では、大根の葉を用いることが多いようです。