



# 菜の花と炒り卵の混ぜご飯

## 栄養士コメント

菜の花はビタミンA、ビタミンC、鉄分などの栄養素を豊富に含んでいます。菜の花は焼き色をつけた方が香ばしくなり美味しいと思います。見た目に春らしい混ぜご飯です。色や食味が落ちる可能性があるため、菜の花といり卵は食べる直前にご飯と混ぜ合わせてもらった方が良いと思います。



## 作り方

：菜の花は細かく刻んでおく。卵を割り、砂糖と混ぜ合わせておく。

：フライパンに油を熱し、の刻んだ菜の花を炒める。焼き色がつくくらい炒め、塩を少々振り、お皿又はボウルに出しておく。同じフライパンで炒り卵を作る。卵と砂糖を混ぜ合わせた物を入れ炒り卵にする。

：ボウルにご飯と炒めた菜の花、炒り卵を入れて混ぜ合わせる。

今回はおにぎりにしましたが、そのまま混ぜご飯で食べていただいても構いません。

塩味がもう少しほしい方は塩昆布を少し混ぜると少ない塩分量でより美味しくなります。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	260 kcal
2. たんぱく質	10.2 g
3. 総脂質	7.5 g
4. 炭水化物	40.1 g
5. カルシウム	76 mg
6. リン	151 mg
7. 鉄	1.9 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	177 μg
10. ビタミンE	1.9 mg
11. ビタミンD	1.9 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.30 mg
14. ビタミンC	41 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	100	g
2. 菜の花	30	g
3. 鶏卵	1	個
4. 上白糖	1/4	小杓
5. 塩(食塩)		少々
6. サラダ油	1/2	小杓
7. 焼きのり	2	切

