

# 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。