

# 金時草ごはん

## 【材料 2人分】

金時草	40g	
米	160g	
すし酢	40g	}
白ごま	1g	
生姜	10g	

## 【作り方】

- ①金時草を茹でて、葉とゆで汁に分けて冷ます。  
※しっかりと茹でると金時草の色がきれいに出来ます。
- ②洗米し①のゆで汁でご飯を炊く。
- ③茹でた金時草はしっかりとしぼり、細かく切る。  
(量は好みに応じて)
- ④生姜は皮をむき、粗みじん切りにする。
- ⑤Aを鍋に入れ生姜に火が通るまで加熱し冷ます。
- ⑥②が炊き上がったら③⑤を合わせて盛り付けて完成。

## 【余った金時草でもう1品】

### ●金時草の甘酢和え●

茹でた金時草を3cmにカットし  
甘酢で和える

### ●金時草のシーチキン和え●

茹でた金時草を3cmにカットし油  
切りしたシーチキンとマヨネーズ  
で和える



## 【一人分の栄養価】

エネルギー 327kcal  
塩分 1.3g

## 【ポイント】

- ・②の工程で米にゆで汁をしっかりと浸水させておくと色がキレイにつきます。
- ・炊けたごはんに酸味を加えることでより鮮やかな色に仕上がります。