

# 小松菜グリーンライス



小松菜の緑をお米にしみこませて  
炊いたおいしいご飯です  
くせがないので、色々な料理と合います

材料  
小松菜 1/2束  
米 2合

1・小松菜はゆでて  
フードプロセッサーで  
細かくしておく



2・米はといで、浸水して  
おく



3・1をクッキングペーパー  
でよくしぼる



4・3をしぼった汁と  
残りの小松菜に  
わけておく



5・しぼり汁で米を炊く



6・炊き上がったご飯に  
残りの小松菜を  
まぜてできあがり



## ポイント

お好みで、塩を入れて味をつけたり、バターを入れてバターライスにしてもおいしくいただけます  
カレーやドライカレーなどにもピッタリです(給食では色々な具を入れたホワイトソースをかけた献立も好評です)