

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
米

1/2束
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)

文責 山崎・芹沢