

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

あさりの旨味と菜の花のほろ苦さがくせになる美味しさ  
**菜の花とあさりの炊き込みご飯**

調理時間

**15分**

1人分

**306kcal**



※写真はイメージです。

春の旬食材



菜の花

+

使ったのはコレ!



キッコーマン  
旨みひろがる  
香り白だし



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 菜の花とあさりの炊き込みご飯

## 材料/4人分

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合  
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・1かけ  
たけのこ・・・・・・・・・・・・・・・・70g  
菜の花・・・・・・・・・・・・・・1束(100g)  
キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ5と小さじ1  
あさりの水煮缶・・・・・・・・1缶(130g)  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

## 作り方

- ①米は洗って30分浸漬し、水を切る。しょうがは千切りにする。たけのこは薄くスライスする。菜の花は熱が伝わるよう交互に置き、ラップに包んで600W1分20秒加熱し、水にとり、水気を切る。飾りの穂先以外は1cm幅に刻み、「キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし」小さじ1で和えておく。
- ②あさりの水煮缶は身と汁を予め分けておく。炊飯器に米、たけのこ、あさり缶の汁と水を合わせて2合分にしたもの、「キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし」大さじ5を入れ、軽く混ぜて炊飯する。炊けたら、あさりの身、しょうが、菜の花の茎を加えて10分保温する。
- ③さっくりと混ぜ、菜の花の穂先をちらす。