

最優秀賞

菜の花の春香るTKG

レシピ考案者



Wants
ウォンツ
調理考案者
小川 純

旬の「菜の花」を使った
TKGアレンジレシピです。
春の香りで朝から
食欲そそる一品に！



1人分
野菜 75g
たんぱく質 23.2g
塩分 1.8g
エネルギー 476kcal

調理時間
15分

材料 (1人分)

菜の花	3株(75g)
鶏ひき肉	50g
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
「パルススイート®」1.2gスティック	1/2本
ご飯	1杯(茶碗)(140g)
卵白	1個分
しょうゆ	小さじ1/2
「ほんだし®」	小さじ1/2
「パルススイート®」1.2gスティック	1/2本
卵黄	1個分
「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1

作り方

- 菜の花は根元を5mmほど切り落とし、塩少々(分量外)を加えた熱湯で1分ほどゆでる。水にとり、水気をしぼり、1.5cm長さ切る。
- フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて炒める。ひき肉の色が変わったら①の菜の花を加えてサッと混ぜ、弱火にし、Aを加えてとろみをつける。
- 大きめの茶碗に卵白、Bを入れて混ぜ、ご飯を加えてさらに混ぜ、②を盛り、中央に卵黄をのせる。