

紅花・紅花若菜アイデアレシピ

材料 (4人分)	料理名 紅花しょうがご飯
★紅花(乾燥) 大1・1/2	
★しょうが(おろし) 大2	
★米 2合	
★水 300cc	
★昆布 5×5cm角	
★薄口しょう油 小2	
★酒 大2	
★白だし 大2	
【薬味】	
カツオ節 5g	
万能ネギ 1/2本	
しょう油 少々	
<p>《作り方》</p> <p>①すべての材料(★)を炊飯器に入れて炊く。炊けたら昆布を取り出す。</p>	<p>※写真はおにぎりにとろろ昆布とのりが巻いてあります。</p>
<p>②薬味を混ぜ合わせる。</p>	<p>コメント欄(調理のコツやおすすめのポイントなど)</p>
<p>③お好みで、お茶碗によそって薬味をのせる。あるいはご飯に薬味を混ぜた後、おにぎりにして出来上がり。</p>	<p>紅花には、冷え症などの血行障害の改善につながる血液循環促進作用の効能があるといわれているので、しょうがと合わせて、「冷え症知らず体ぽかぽか料理」を考案しました。誰でも簡単にできるのに、美味しい！そんなところも魅力です。冷めても美味しいので、お弁当にもうってつけの料理ですよ。</p>
<p>氏名 滝澤 佳歩</p>	