

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



簡単においしくできる！



Recipe 29

清涼感のある花みょうがとツナで
簡単にお寿司風の混ぜご飯ができてあがります。

花みょうがの混ぜご飯

今月の大和野菜は 花みょうが



吉野川流域で生産されています。
鮮やかな光沢があり、ふっくらした大
ぶりのみょうがです。風味とシャキシャ
キした食感が楽しめる食材です。

Recipe 29 花みょうがの混ぜご飯

材料(2人分)

温かいご飯	お茶碗2杯(300g) *米1合分
米酢	大さじ2弱(25g)
砂糖	大さじ1強(10g)
塩	小さじ1/2強(3g)
花みょうが	2~3個(20~30g)
ツナ缶(水煮)	小缶1個(70g)
大葉	2~3枚
炒りごま(白)	小さじ1(3g)
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)

作り方

- ① 花みょうがは、小口切りにする。大葉は、千切りにする。
- ② ツナ缶はほぐしておく。
※ツナ(水煮)がない場合は、ツナ缶の余分な油を十分に切っておく。
- ③ 米酢・砂糖・塩を合わせよく混ぜる。
- ④ 温かいご飯に③を加えて酢飯をつくり、冷めたら①と②と炒りごま、薄口しょうゆを混ぜ合わせる。
※薄口しょうゆは、香りづけ程度に。味をみて調整してください。
- ⑤ 器に盛ってできあがり。

レシピ考案者から
ひとこと

一口メモ

- 花みょうがは、1人1個で十分ですが、お好みで増やしてください
- 飾り用に花みょうがや大葉を後のせすると、風味とシャキシャキ感がより楽しめます。

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部
食物栄養学科 佐伯ゼミの学生

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



花みょうがは
まほろばキッチンで
お買い求めください！



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストラン かぐやま
0744-23-1305