

パセリとちりめんのまぜごはん

東かがわ市特産のパセリとちりめんがたっぷり入ったごはんです。
金ごまの香りがアクセントになっています。

材 料 4人分

- ・米 2合
- ・固形コンソメ 1/2個（くずす）
- ・しょうゆ 小さじ1

- ・パセリ 2本（刻んでから水にさらして、水分をしぼる）
★ 写真くらい大きさの枝を、たっぷり2本使います。
- ・ちりめん 大さじ2
- ・金ごま 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうが 1片（すりおろして汁をしぼる）



作り方

1. 米は洗って固形コンソメとしょうゆを入れて炊く。
2. フライパンにごま油を熱し、ちりめんを炒める。
3. パセリ、調味料、しょうが汁を加えて炒める。
4. 金ごまを加えて仕上げる。
5. 炊き上がったごはんに、4を混ぜて出来上がり。



- ☆ パセリは、下の部分を3センチくらい落として、残りは全部茎ごとざくざくと刻んで使いましょう。火を通すと茎も食べられます。
- ☆ 金ごまは炒ってから加えると、さらに香りよく仕上がります。
- ☆ おにぎりにして食べてもおいしいので、お弁当に入れてもいいですね。

