

# さがみ菜ごはん

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
精白米	65	260g
米粒麦	5	20g
A	酒	0.5
	塩	0.2
	しょうゆ	2
水	84	340g
さがみグリーン	20	80g
サラダ油	0.5	2g
しょうゆ	1	4g

## <作り方>

精白米と米粒麦は洗って、浸漬し、水切りする。  
 さがみグリーンはゆでて細かく切り、水気をきっておく。  
 サラダ油を熱して、を炒め、しょうゆを加える。  
 規定の水分とAの調味料を加えて炊く。  
 炊きあがったら、を入れて混ぜ合わせる。

## <相模原産>



さがみグリーン



小松菜

1人当たり栄養価：1杯 - 260kcal たんぱく質 5.1g 塩分 0.6g

## <一口メモ>

- \* かながわブランド『さがみグリーン』を使ったごはんです。
- \* 『さがみグリーン』は、からし菜と高菜をかけあわせた品種です。手に入りにくい野菜ですが、相模原市の小学校では11月頃に使用しています。
- \* 小松菜でもおいしく作れます。

