

● のらぼうめし

栄養成分 1人分

エネルギー	312kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	22mg
食塩相当量	1.1g



材料 4人分

米	2合
もちぎび	大さじ1
赤しそふりかけ	小さじ2

のらぼう菜(小松菜で代用できる)	40g
サラダ油	小さじ2

【A】

砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 米は洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を入れます。さらに洗ったもちぎびと、水大さじ1(分量外)も加え、普通に炊きます。
- 2 炊き上がったら、赤しそふりかけを加えて混ぜ合わせます。
- 3 のらぼう菜は熱湯で茹でて冷水にとり、水気を絞ってみじん切りにします。油で炒め、Aを順に加えて調味します。
- 4 ②に③を加えて混ぜ合わせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

江戸時代に飢饉があった時、のらぼう菜だけが収穫できて、飢えをしのぐことができたというお話があります。給食では、のらぼうめしは「人々を助けてくれてありがとう」と、感謝の気持ちで食べます。ちなみにのらぼう菜も、代用できる小松菜も、東京を代表する野菜。のらぼう菜の「緑」、赤しそふりかけの「江戸紫」、もちぎびの「黄」で、江戸の色(東京スカイツリーのイルミネーション「雅」)を表現していることにも、注目してほしいです。