



コロナに負けない！近畿大学作成レシピ

春の香りを楽しもう！「よもぎとツナの炊き込みご飯」



【 材料 】

米	450 g (3合)	よもぎ	適量
ツナ缶 (オイル無し)	140 (2缶)	重曹	適量
水	600 g	いりごま	適量
薄口しょうゆ	20 g		
酒	20 g		

【 作り方 】

- ①米を洗って分量の水に浸しておく。
- ②①に、薄口しょうゆ、酒、ツナ缶の煮汁を加えよく混ぜ、上からほぐしたツナをまんべんなくのせて炊く。
- ③鍋に重曹を少し入れた湯を沸かす。沸騰したら、よもぎを入れて茹で、冷水にとって色止めする。その後、よもぎをしぼって水切りし、包丁でよく刻んでおく。
- ④炊きあがったご飯に、よもぎを加えてよく混ぜる。
- ⑤茶碗に入れ、上からゴマを散らす。

春の山菜は
春の香りを
運んでくれますね♪



よもぎ



こごみ



つくし



フキノトウ



タラの芽