

2025年4月8日

みなさま こんにちは～😊🌸🌸🌸

桜のピンクと菜の花の黄色！と～っても大好きな景色🌟

日本の素晴らしい季節だと感じています。

そんな季節に旬のピークを迎えている「三重なばな」

愛知県でも様々なスーパーで陳列されているのを見かけます。春を感じるお野菜ですので、是非みなさん沢山食べていただきたいです！

「シグマファーム」様に取材に伺った記事はこちら

[ヤクルト東海 | ヤクルトグループ](#)

今回はこの「三重なばな」を使ったレシピを3品紹介します！

「三重なばな」の春色ごはん

【材料】2人分

三重なばな 5本

コーン 50g

ゆかりふりかけ 小さじ3

カリカリ梅 適量

ごはん 400g

【作り方】

①三重なばなは洗ったあとラップに包み電子レンジで1分加熱し、水にさらして固く水分を絞り、細かく切る

②ボールに、ごはん・ゆかり・コーン・細かく切った三重なばなを入れ混ぜ合わせる

③器に盛りつけ、カリカリ梅を細かく刻んだものを乗せたら出来上がり。

★春を感じる彩と、お子様も食べやすい簡単ごはんです。お弁当やおにぎりでもピッタリです。

温活菜膳料理士 高城 栄

