



にんじんご飯



大きめに切って、炊飯器で炊くだけ



●栄養価 (1人分)
エネルギー 276kcal
たんぱく質 4.8g
脂質 0.6g
食塩相当量 0.7g

●材料 (4人分)

にんじん	1本 (150g)	めんつゆ (3倍希釈)	大さじ1強 (27g)
米	2合	かつお節	1パック

●作り方

- ① 米を洗う。水を炊飯器の目盛りまで入れる。大さじで、めんつゆと同量の水をすくい、捨てる。
めんつゆ、かつお節を加える。
- ② にんじんの皮をむき、2～3等分に切り、①にのせて炊く。
- ③ 炊けたら、にんじんをしゃもじで切りながら混ぜる。

●アドバイス

- ・ にんじんは混ぜず、米の上にのせて炊きます。
- ・ 桜エビをフライパンで炒って②の最後に加えると、風味が増します。

かんたん
ステップ



STEP 1

にんじんは、
米の上にのせて炊く。



STEP 2

炊けたら、
にんじんをしゃもじで
切りながら混ぜる。



※しゃもじに色がつきますが、
気づくころには色はとれています