



にんじんごはん

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方	
米	1合	① 人参はすりおろす ② 米は洗って炊飯器の釜に入れ、Aを加えて分量まで水を入れる ③ 上に①を入れ、だし昆布を入れて炊飯する	
人参	30g		
A	酒		大さじ1
	塩		少々
	薄口しょうゆ		小さじ1
	みりん		小さじ2
だし昆布	3g		

ポイント

にんじんの色が鮮やかでな炊き込みご飯です。しらす干しやごまを加えると栄養価もアップしておいしくなります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 302kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.7g 食塩 0.8g