

◇にんじんごはん



〈材料〉

白米…3合 酒…大1 塩…小1弱
薄口醤油…大1/2 しらす干し…20g
にんじん…100g



◇作り方

- ①白米は洗ってザルにあげておく。
- ②にんじんはすりおろす。



- ③炊飯器に白米，3合分の水，調味料を入れてかるく混ぜる。
- ④にんじん，しらすを加えて炊く。



- ⑤炊いたら茶碗に盛りパセリを散らす。



できあがり！
カルシウム
たっぷり♡

ワンポイント！

にんじんを小さく切って
入れてもOK！
にんじんの代わりに
さつまいも等でもOK！

