

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆にんじんごはん◆◇

1人分エネルギー：278kcal

塩分：1.2g

<材料：4人分>

米・・・・・・・・2合

水・・・・・・・・380cc

◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と
小さじ1/2

◆料理酒・・・・・・・・小さじ2

◆みりん・・・・・・・・小さじ1

人参・・・・・・・・小1本(100g)

スキムミルク・・・・・・・・小さじ2(4g)

ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ3(12g)



<作り方>

- ① 米は洗い、水を加えてしばらくおく。
- ② 人参はすりおろし、◆の調味料、スキムミルクとともに①に入れて炊飯する。
- ③ ごはんが炊き上がったら、ちりめんじゃこを入れて混ぜる。

