

にんじんごはん

主食

出展者：食から健康を考える自主クラブ
「クックなると」のメンバー



・ エネルギー	343	Kcal
・ たんぱく質	9.9	g
・ 脂質	4.7	g
・ 糖質	61.6	g
・ 食塩	1.5	g
・ 食物繊維	1.7	g

(1人分)

材料 / 4人分

・ 米	2 合	A {	・ だし汁	2カップ
・ 油揚げ	1 枚		・ 酒	大1・小1
・ いりごま	大さじ2		・ 塩	小さじ1/6
・ 人参	中1/2本		・ 薄口醤油	大さじ1
・ ちりめんじゃこ	大さじ5			
・ 木の芽	適宜			

作り方

- 1 人参は皮を剥いて2cmくらいの長さの千切りにする。油揚げは2cmくらいの長さの細切りにする。
- 2 炊飯器に洗った米とAを入れて混ぜ、人参、油揚げ、ちりめんじゃこを加えて炊飯(普通)する。
- 3 炊き上がったら軽くまで合わせて茶碗に盛り、いりごまをふりかけ、木の芽をあしらう。