



秋色にんじんごはん



材料(2合分)

米	300g(約2合)
にんじん	60g(中1/3本)
塩	2g(小さじ1/3)
しょうゆ	6g(小さじ1)

つくり方

- ① 米をといで分量の水に浸しておく。(炊飯器の目盛り参照。)
- ② にんじんの皮をむき、細かいみじん切りにする。(すりおろしてもよい)
- ③ ①の米に塩、しょうゆを混ぜ、その後②のにんじんを加える。
- ④ 白米と同じように炊く。
- ⑤ 炊きあがったらしゃもじでかき混ぜる。

栄養士よりワンポイント

秋のにんじんは、特に栄養価が高く、ご家庭でも使用していただきたい食材のひとつです。にんじんは、ごはんと一緒に炊くことでとても良い香りがします。彩りもきれいで子どもたちにも人気のメニューの一つです。

お好みで炊きあがったごはんにバターを加えても風味が出ておいしいです。