

◆ にんじんごはん

野菜量 40g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 285kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 0.8g

炭水化物 62g

食塩 0.9g



お米にすりおろしたにんじんを入れて味付けして炊くだけの簡単レシピ。



材料 ~2人分~

米 150g (1合)

水 適量

にんじん 80g (中 1/2本)

お湯 150ml

コンソメ 3g (固形コンソメ 1/2個強)

塩 ひとつまみ

作り方

1. お米を洗って、浸漬させたらザルにあげておく。
2. お湯にコンソメを溶かしておく。
3. にんじんをすりおろす。
4. 1、2 と塩を、炊飯器に入れて軽く混ぜる。
5. 4 の上に、にんじんをのせ、1合の目盛りまで水を入れる。
6. 炊飯ボタンを押し、炊き上がったら、混ぜて盛り付ける。