



素材の味を活かしたごはん

にんじんごはん

[材料 (幼児 2 人・大人 2 人分)]

- 米 300g (2 合)
- にんじん 70g (中約 1/2 本)
- 濃口しょうゆ 6g (小さじ 1)
- だし用昆布 0.1g (約 1 枚)
- 塩 0.6g (ひとつまみ)

[作り方]

- ① にんじんはすりおろすかみじん切りにする。
昆布は汚れを拭き取っておく。
- ② 炊飯器に米、にんじん、醤油、だし用昆布、水 (分量外) を加えて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出し、塩を加えて混ぜ合わせる。