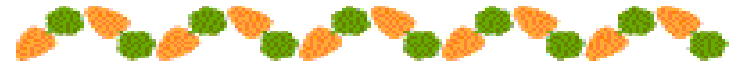




にんじんわかめご飯



<材料> 4人分

米……………2合
 だし汁(市販のだし使用)…360cc
 にんじん……2/3本 みじん切り
 サラダ油……小さじ1
 うすくち醤油……大さじ1
 みりん……小さじ1強
 酒……………大さじ1弱
 炊き込みわかめ……大さじ1強
 白いりごま……大さじ1



にんじんは油と
 相性が良い野菜です。
 油で炒める事により
 βカロテンを多く摂取
 することができます。

ポイント



<作り方> 調理時間 60分

- ① サラダ油でにんじんを炒める。
- ② 炊飯器に分量のだし汁、米、調味料を入れ混ぜる。
① のにんじんを入れ、表面をならし炊く。
- ③ 炊き上がって混ぜる時に、炊き込みわかめとごまを
全体に振りいれ、混ぜる。
5分程蒸らして、出来上がり。

