



板橋産にんじんごはん

～にんじんのオレンジ色がきれいなごはんです～



＜給食で提供されたメニュー＞

板橋産にんじんごはん
魚の香味焼き
あまからおひたし
みそ汁
牛乳

エネルギー 279 kcal (1人分) 食塩相当量 0.8 g (1人分)

材料(4人分)

米	2合(300g)
だし昆布	2g
にんじん(みじん切り)	中1/2本(80g)
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

作り方

- 【1】研いだお米に塩、しょうゆ、酒を混ぜたら、にんじんとだし昆布をのせる。
- 【2】炊飯器の2合のメモリまで水を加えて炊く。
- 【3】炊きあがったら、昆布を取り除き、よく混ぜたら完成。