

主食

にんじん枝豆ごはん

～彩りがよい炊き込みごはん～



一人分の栄養価 エネルギー 250kcal たんぱく質 6.1g 食塩相当量 0g

材料(作りやすい量 5人分)

米	2 合
にんじん	1/2 本(100g)
枝豆	1/3 袋(100g)

*冷凍枝豆にすればさらにお手軽です。

作り方

【1】米を洗い、炊飯器に入れ 2 合の目盛りまで水を加える。

【2】にんじんは皮をむいてすりおろし、炊飯器に入れて軽く混ぜ合わせ、炊く。

*にんじんはレンジで温めてからすりおろすと簡単にすりおろせます。

【3】枝豆は塩ゆでし、豆をさやから出す。
ごはんが炊けたら、枝豆を入れさっくり混ぜる。



お子さん用アレンジ

- ・お子さん用の枝豆は薄皮をむいて、食べやすい大きさに刻む



お手伝いポイント

- ・にんじんをすりおろす
- ・枝豆をさやから取り出す