



にんじんご飯



♡材料（4人分）♡

- | | |
|---------|------|
| ・米 | 2合 |
| ・にんじん | 200g |
| ・しめじ茸 | 1パック |
| ・昆布茶（粉） | 大さじ1 |



♡♡作り方♡♡

- ① 米は洗ってザルに上げる。
- ② にんじんはすりおろす。
- ③ しめじ茸は石づきを取り、小房に分ける。
- ④ 炊飯器に①と、米と同量の水、昆布茶をを入れてよく混ぜ合わせる。その上に②と③を加えて炊く。（注：米の上に具をのせてからは混ぜない。）
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）