

にんじんご飯



©成田市

4人分

米 1・1/2合
にんじん 80g
コーン缶 30g
A [みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

① 米は炊く30分前にといて炊飯釜の1・1/2合の水加減にする。コーン缶は水気をきる。

② すりおろした人参、コーン、Aを加えて炊く。

③ 炊き上がったら、全体をよく混ぜる。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	211	3.9	0.6	1.1	9	0.2