

にんじん

料理名	人参ごはん		月	12月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
米		75	① にんじんをすりおろす。 ② すりおろしたにんじんと、ちりめんじゃこを調味料を入れ、ごはんを炊く。 ③ みつばを1cmくらいに切り、炊きあがったごはんに混ぜる。	
にんじん		5		
ちりめんじゃこ		3		
みつば		3		
うすくちしょうゆ		2		
塩		0.5		
酒		2		
だしの素		0.3		
			★料理について一言 にんじんの色がきれいに仕上がります。	
			★組み合わせの例 ・人参ごはん ・牛乳 ・肉だんご甘酢あん ・水菜の白あえ ・きのこ汁	