

にんじんを細かく切る
手間を省いて時短に!

丸ごとにんじんの味噌炊き込みご飯

栄養価(1人分)

カロリー: 352kcal

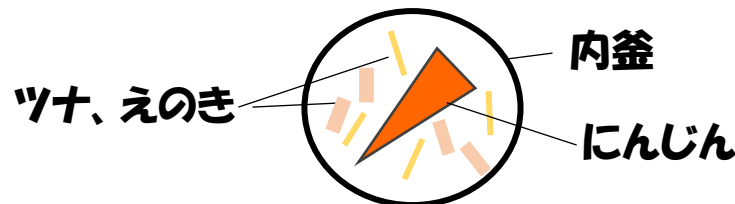
塩分 : 1.1g

【材料】(3~4人分)

- ・お米……………2合
- ・にんじん ……1本(150g)
(水で洗い、葉の根本部分を切り落とす。
皮が気になる場合は、皮をむく)
- ・ツ十缶 ……1缶(70g)
(軽く汁気をきる)
- ・えのきだけ ……1袋(120g)
(横に2等分に切る)
- ・かつお節……………適量
(花かつお、ひと握り程度がおすすめ)
- A** { ・味噌 ……大さじ2弱
- ・みりん ……小さじ2
- ・酒 ……小さじ2
- ・水 ……300ml程度

【作り方】

1. お米を研ぎ、30分以上浸水する。浸水後、水を切ったお米を炊飯器の内釜に移す。
2. [水の量を調節する]
1に、事前に混ぜ合わせておいた**【材料 A】**と水を入れる。
※水分量を内釜の2合の目盛りより2~3mm程が目安。
3. 2に、にんじん丸ごと1本、ツ十缶、えのき、かつお節を入れ、炊飯する。
※にんじんが大きく太めの場合は、縦半分に切ると良い!



4. 炊きあがり後、数分蒸らし、にんじんをほぐしながら混ぜて完成!