


## 給食レシピ紹介

白いご飯に、にんじんがたっぷり入った具を混ぜて作ります。かつお節のうま味がおいしさのポイントです。



料理名		にんじんご飯	
			
材料	5人分	作り方	
ごはん(炊き上がり)	1kg	①	人参は千切りか、小さめのさがきにする。
にんじん	中1本	②	油あげは油抜きをして、縦半分に切り、1cm幅に切る。
油あげ	1枚	③	小鍋に、☆の調味料を入れ、にんじんを弱火で煮る。
かつお削り節	7g	④	にんじんが煮えたら、油揚げ、かつお節の順に入れ、
しょうゆ	大さじ3		汁気が少なくなるまで煮る。
酒	大さじ2	⑤	白いご飯に、④を混ぜる。
みりん	大さじ2		
水	40cc		☆彩りに、三つ葉を刻んだものをのせてもOK。