

あかねごはん



★材料★

米 2合
にんじん (小1本) 100g
水 通常の水加減
昆布 (5センチ長さのもの) 2枚
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

※アレルギーのあるお子様は食材をよく確認してから作りましょう！

★作り方★

①



人参は皮をむいて、みじん切りまたはフードプロセッサーで細かくする。

②



すべての材料を入れて炊く。



★食育メモ★人参のあかね色が映える炊き込みご飯です。これでおにぎりをつくって輪切りのウィンナーとのりで顔をつければアンパンマンに早変わり！お子さんと一緒に作られてみてはいかがでしょうか？