

主食

# キャロットごはん

～ひと手間添えていつものごはんが大変身！～



一人分の栄養価 エネルギー 266kcal たんぱく質 4.7g 食塩相当量 0.0g

## 材料(4人分)

米	2合
人参	40g
酒	大さじ2
昆布	5cm
水	適量

## 作り方

- 【1】人参をおろし金等ですりおろす。
- 【2】炊飯器に米、すりおろした人参、昆布と酒を加え、水を目盛りに合わせ炊く。
- 【3】炊き上がったら、昆布を取り出し、全体によく混ぜる。

## お子さん用アレンジ

- ・人参はすりおろさず、薄い輪切りに入れて炊いても柔らかくなります。
- ・角切りにしたチーズを混ぜておにぎりに

## お手伝いポイント

- ・人参の皮をむいてみよう

