



にんじんご飯

牛乳
OK

卵
OK

<材料 (1合分)>

人参…………… 1/4本
 ホールコーン缶…… 20g
 米…………… 1合
 (だし汁で水加減)

A { 酒…………… 小さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/2
 しょうゆ…………… 小さじ1

<作り方>

- ① 人参はせん切りにする。ホールコーン缶は汁気を切っておく。
- ② 炊飯器に洗ったお米と通常の水加減でだし汁を入れ、
①とAを入れる。
- ③ 30分程度浸水しておいてから炊飯する。

夏には生のとうもろこしがおすすめ！
 一段と美味しさがアップします。



炊き込み寿司

牛乳
OK

<材料 (1合分)>

鮭…………… 80g
 人参…………… 60g
 れんこん… 60g (1/3節)
 しめじ…………… 60g (2/3袋)
 米…………… 1合

合わせ酢

A { 酢…………… 大さじ2
 酒…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1・1/3
 塩…………… 少々
 昆布…………… 1cm
 卵…………… 1/4個
 塩…………… 少々
 油…………… 少々

<作り方>

- ① 鮭は下茹でして、皮と小骨をとっておく。
- ② 人参とれんこんはそれぞれ皮をむき、薄いいちょう切りにする。れんこんは水に5分ほどさらし、水気を切る。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ Aの調味料を混ぜて、合わせ酢を作る。
- ⑤ 炊飯器に洗ったお米と通常の水加減で水を入れ、
昆布と①～③の材料を並べ、④を加えて炊飯する。
- ⑥ 卵を溶いて塩を加える。フライパンに油をひいて熱し、
炒り卵を作る。
- ⑦ ⑤が炊き上がったら、さっくりと混ぜて器に盛り付け、
⑥をちらして、好みで白ごま(分量外)をふる。

大人用には、炊き上がってすぐに振り酢を
 すると、味がしまります。
 (振り酢・・・酢 小さじ1/2)

