

きゅうしょくレシピ°



☆にんじんおにぎり☆



にんじん嫌いも
ペロリと完食！！

<材料> (5個分)

A	お米	1合
	酒	小さじ2/3
	塩	少々
	にんじん	1/5本
	塩昆布	3g
	ごま	少々

<作り方>

- ① にんじんを、みじん切り器等で細かく刻む。
- ② お米に、①とAを入れ水を規定のラインまで入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら、塩昆布、ごまを混ぜて食べやすい大きさに握ったら完成♪

(塩昆布は、ハサミ等で細かく刻むとより食べやすくなります)

