

ニンジン「ベーターリッチ[®]」 丸ごと炊き込みご飯

ニンジンのレンビ



子どもウケもばっちり♪
簡単炊き込みご飯!

材料 (2人分)

ニンジン「ベーターリッチ[®]」……………1本
 【A】米……………2合
 【A】ひじき……………大さじ1
 【A】醤油……………小さじ2
 【A】酒……………大さじ1
 【A】塩……………少々
 ツナ缶……………1缶

下ごしらえ

- 米は洗ってざるに上げておく。
- ボウルにひじきと水を入れ、ひじきを戻す。
- ツナ缶の油は切っておく。

作り方

- ① ニンジンの皮をむき、へたを切り落とす。
- ② 炊飯器の内釜に【A】を入れ、2合のメモリまで水を注ぎ、さっと混ぜる。(1)のをせ、普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらツナ缶を入れ、ニンジンをしやもじでほぐすように全体を混ぜ、器に盛る。

ポイント

- お好みで仕上げに刻んだ小ネギを添えるのもおすすめです。