

# まるごと! にんじんご飯



野菜量  
90g

## 材料 (4~5人分)



- ・ 米 2合
- ・ にんじん 大1本(200g)
- ・ 玉ねぎ 1個(150g)
- ・ おき枝豆 100g
- ・ しらす干し 大さじ3
- ・ オリーブ油 大さじ1

## 栄養価(1人分)



- エネルギー: 183kcal
- たんぱく質: 6.6g
- 脂質: 5.0g
- 炭水化物: 30.7g
- 食塩相当量: 0.3g
- ビタミン A: 304 $\mu$ g

## 作り方



- ① 米を洗い炊飯釜に入れ、2合分の水を少なめに加える。
- ② にんじんは洗ってヘタを落とす。玉ねぎは頭と根本の部分を除いて皮をむく。
- ③ 下処理をしたにんじんと玉ねぎを、ご飯の上のせて炊く。
- ④ 炊き上がったご飯に、おき枝豆、しらす干し、オリーブ油を入れて野菜をつぶしながら混ぜ合わせる。



## ポイント



にんじんに多く含まれるビタミンAは、皮の近くが一番豊富なので、皮をおかずに、まるごと使って炊き込むことで、手間なく簡単に、栄養を逃さずとることができます。