

キャロットライス

もったいない
MOTTAINAI
レシピ

材 料	分量 (2人分)	切り方等
米	150g(1合)	
水	210g	
にんじん	50g	すりおろしまたは みじん切り
コンソメ	5g	
バター	5g	
パセリ	少々	



レシピ:東京家政学院大学 人間栄養学科生

＊にんじんを皮ごと余すことなく使うので
栄養を取りこぼさない！

＊細かくされているので野菜が苦手なお子さんにも
おすすめです◎

- ①お米を研ぎ、炊飯器の釜に入れて水を加える。
- ②にんじんをよく洗い、すりおろすまたは、みじん切りにしてお米に加える。
- ③コンソメ、バターを加えてよく混ぜてから炊飯する。
- ④炊けたら皿に盛り付けて、お好みでパセリをかける。

