



にんじんごはん

米 米用カップ1/2杯
水 90ml
にんじん 10g
酒 小さじ1
塩 少々

料理時間70分
(つきっきり10分)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.7g
塩分	0.5g

作り方

下ごしらえ
米をといで
30分水につける

具を切る

電気釜をセットし、人参、
酒、塩を入れ炊く

炊けたら、よく混ぜ盛る

