

にんじんごはん



米 米用カップ1/2杯

水 9 0 m にんじん 10 g 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〈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

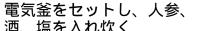


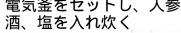
具を切る

にんじん 3cmのせん切り

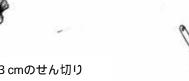








炊けたら、よく混ぜ盛る









にんじん

