

野木町地産地消メニュー



102 にんじんと油揚げの炊き込みご飯



調理時間 50～60分

具たくさんにすれば、おかずいらずで栄養満点。うっすらオレンジ色のご飯なので食卓の彩りも明るくなります。

食材の旬

にんじん 9月～12月

大豆 10月頃

【材料】

お米 60g
にんじん 1/2本
油揚げ 1/2枚

(A)

しょうゆ 大さじ 1/2
酒 大さじ 1

【作り方】

- ①米は洗い、水気を切っておく。
- ② にんじんと油揚げはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器の内釜に米とAを入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜ、②をのせて炊飯する。

～ひとくちメモ～ 簡単朝食メニューです。炊き込みご飯は、前日に仕込みをするだけの、忙しい朝にぴったりのメニューです。簡単なのに、手の込んだように見える献立です。