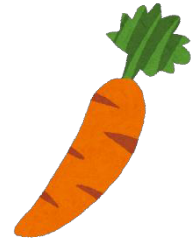


にんじんおむすび



材料

米	1合	にんじん	50g	いりごま(白)	5g	油揚げ	5g
だし昆布	5g	酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/3		
塩	ひとつまみ						

(大人2人、子ども2人分)

作り方

1. 米は研いでおく。
2. だし昆布は100ccの水で戻して加熱し、沸騰直前で火を止める。
3. にんじんは1cm長さのせん切り、油揚げは湯につけて油を抜き、1cm長さの細切りにする。
4. 米を炊飯器にセットし、酒、しょうゆ、塩を入れ、昆布だし汁と水で1合の水量に調節する。
5. 3の具材を入れ、米を炊く。
6. 炊飯が終わったら、いりごまを加え、全体を混ぜる。
7. おにぎりを作る。

★お手伝い

※ラップでおにぎり作りのお手伝いができます。