

キャロットライス



材料（2合分）

にんじん	中1本 (150g)
コンソメ顆状 (キューブ)	小さじ2 1と1/2個
塩	少々
米	2合
水 (にんじんの汁も合わせて)	360cc
オリーブオイル	小さじ2
パセリ (みじん切り)	小さじ2

《1人分の栄養価》
エネルギー 340kcal

 塩分 1.4g

作り方

- 1 にんじんはすりおろす。
- 2 米は洗ってざるにあげておく。
- 3 炊飯器に全ての材料（米、水、すりおろしたにんじん、コンソメ、塩、オリーブオイル）を入れて炊く。
- 4 炊きあがったら、器に盛る前にパセリを混ぜる。（粗びきこしょうや白ごまも同様に）



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

人参ジュースのしぼりかすを使って作ることができます。
歯ごたえを楽しみたい方は、1/3の人参を千切りにしてみるのもおいしいです。
キューブのコンソメを使う場合は、手で割るなどして砕いて入れてください。
炊きあがってから混ぜ込むもので、いろいろ味の変化を楽しめます。
パセリの代わりに粗びきこしょうや白ごま（すりごま）などもおいしいです。
簡単にできて、人参が苦手な方にもおすすめです！