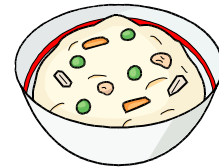


野菜をしっかり食べよう！ 人参 健康レシピ！

調理時間



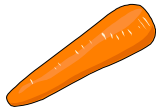
人参ごはん



<材 料>	<2合分>
米	2カップ
水	2カップ
人参	50g
ツナ缶	50g (汁含む)
ピーマン	20g
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 人参はすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に分量の米と水、しょうゆ、ツナ、人参を広げて入れて、炊く。
- ③ 炊き上がったらピーマンを混ぜて、出来上がり。



一口メモ

- 水の分量は、米と同量で。炊飯器の目盛りに合わせると、ご飯がやわらかくなります。
- 人参は、ビタミン A (カロテン) が豊富です。カロテンは、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守る働きがあります。

冷めてもおいしい。  
おにぎりにしても、いいですね。



人参をすりおろしている  
ので、人参嫌いの方にも  
おすすめです。

栄養価 (1人分) : エネルギー 282kcal 塩分 0.3g