

にんじんの炊き込みご飯

【材 料】 6人分

にんじん	1本
米	2合
すりゴマ	大さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
白だし	大さじ1
三つ葉	1束

【下準備】

米2合は洗米して30分程浸水しておきます。

【作り方】

- ① **にんじん**はすりおろし、**三つ葉**はきざみます。
- ② 炊飯鍋に**米**、水を2合分入れたら**すりゴマ**、**酒**、**塩**、**白だし**を加えてひと混ぜし、①の**にんじん**をのせて、**【炊飯機能2合】**に設定して点火します。
- ③ 炊き上がったら茶碗に盛り、①の**三つ葉**をのせたら出来上がりです。



(1人分あたり)

カロリー
211
Kcal

糖質
44
g



(1人分あたり)

カロリー
96
Kcal

糖質
4.8
g

アオサとエビのつくね

【材 料】 12個分

むきエビ	400g
あおさ	10g
長ねぎ(ざく切り)	20cm程度
●薄口しょうゆ	大さじ1
●レモン汁	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●片栗粉	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1

大葉

6枚

【作り方】

- ① **海老**は背ワタを取り、**片栗粉(分量外)**で揉みこんだら水で洗い、水気を拭き取ります。1/4量は荒目に、残りは粘りが出るまで包丁でたたきます。
- ② **白ねぎ**は粗めのみじん切りにします。
- ③ **あおさ**は出来るだけ細かく碎きます。
- ④ ①と②、●印の調味料を粘りが出るまでよく混ぜたら、③を少しづつ加え混ぜ、12等分にし、小判型にまとめます。くっつきやすい場合は、手に水をつけてください。
- ⑤ フライパンに**サラダ油**を入れ**【温度設定/160℃】**に設定し、点火します。設定温度になったら④を入れ**【タイマー/4分】**で片面を焼きます。裏返してふたをし、再度**【温度設定/160℃・タイマー/4分】**で蒸し焼きにします。**大葉**とともに盛り付けて完成です。