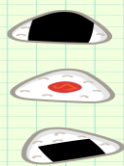


こどもにも
おすすめ！



にんじんのたらこ和えおにぎり



《材料》 2～3個分

- ・にんじん…50g (約1/2本)
- ・たらこ…50g (約1本)
- ・油…大さじ1
(サラダ油orごま油)
- ・酒…大さじ1
- ・ご飯…300g (約茶碗2杯分)

《作り方》

- ① にんじんを千切り(スライサーを使ってもOK)、たらこは皮から中身を出す。
- ② フライパンに油を入れ、中火でにんじんと酒を入れ1分炒めた後、たらこも炒める。
- ③ たらこに火が入り、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ④ 炊いたご飯によく混ぜ、ラップで握る。

ポイント



お手軽に緑黄色野菜が摂れます！塩分はたらこの塩分だけ。
ラップで握ると手も汚れず、保存にも便利♪