



にんじんご飯



材料(4人分)

【ご飯下味】

米	2合(300g)	} A
コンソメ	小さじ1	
なたね油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
パプリカ粉(あれば)	小さじ1/2	

【あとで混ぜこむ材料】

人参	80g
玉ねぎ	80g
ウインナー	60g
なたね油	少々
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①米を洗い、Aの調味料を加えてしばらく浸水させ、炊飯する。
※パプリカ粉を入れるとご飯の色が、写真のようにオレンジ色っぽく仕上がります。風味は気になりません。
- ②人参は千切り、ウインナーは輪切り、玉ねぎは粗みじんにする。
- ③鍋になたね油を熱し、人参、ウインナー、玉ねぎを炒め、コンソメ、食塩、こしょうで味つけをする。
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜる。

ひとくちメモ

- ・この日の給食は「目によい食べ物の日」献立であり、人参も目によい食べ物のうちのひとつです。人参に含まれるビタミンAという栄養素は目の粘膜を守ってくれるはたらきがあります。油と一緒に食べると吸収がよくなるので、炒める時に少し油をいれましょう。
- ・ご飯に下味をしてあるので、混ぜこむ材料の味つけは濃くなりすぎないように塩を加減しましょう。

