

オタネニンジンを使った人参ご飯

<材料 (1人分) >

・米	75g
・にんじん	28g
・水	10 ml
・コンソメ	0.8g
・すりごま	0.4g
・こいくちしょうゆ	3g
・オタネニンジン (ひげ根)	0.2g



<作り方>

1. 米を洗米機で洗米し、ざるにあげて水を切る。
2. 分量の水に 30 分間浸漬し、炊飯する。
3. オタネニンジン は流水で 3 回洗う。にんじんはへたを取り、流水で 3 回洗う。
4. にんじんは皮をむいて、みじん切りする。オタネニンジンのひげ根をみじん切りする。
5. 回転釜ににんじんと水を入れて柔らかく水がなくなるまで炒める。途中でみじん切りにしたオタネニンジンを入れて炒める。
6. コンソメとこいくちしょうゆを入れる。
7. 最後にすりごまを入れる。
8. 炊きあがったご飯に⑦を混ぜ、茶碗に盛る。