

「大根の炊き込みご飯」

【材料(5人分)】

- ・ 米 2カップ(340g)
- ・ 水 2と1/4カップ
- ・ だいこん 5cm(120g)
- ・ にんじん 5cm(50g)
- ・ 油揚げ 1枚(20g)
- ・ しいたけ 2枚(20g)
- ・ 糸切昆布 5g
- A(しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1)
- ・ 青ねぎ 適量

【作り方】

1. 米を洗い、分量の水を入れる。
2. だいこん、にんじん、油揚げ、しいたけを5mm幅の短冊切りにする。
3. 1に2、糸切昆布、Aを加えて炊く。
4. 3を器に盛りつけ、青ねぎをちらす。



(レシピ提供 : 藍の都脳神経外科病院 管理栄養士考案)

野菜を混ぜ込むことで
野菜が苦手な方でもお
いしく食べられるメ
ニューです。

