夕焼けおにぎり



<材料> 米3合分

- ・米・・・米3合
- ・しらす・・・適量
- ・しょうゆ・・・大さじ 1 ④ お好みの形ににぎる
- ・酒・・・小さじ1

<作り方>

- ① にんじんをみじん切りにする
- ・にんじん・・・1/4本 ② 米を洗い調味液と合数まで水を入れる
 - ③ ①とお好みの量のしらすを入れ炊飯する



朝ご飯やお弁当のおにぎりにオススメのレシピです。にんじんは

カロテン類や、ビタミン C、ビタミン K、食物繊維、ミネラルなど、

多くの栄養素を含んでいる緑黄色野菜です。また、しらすは、骨ごと

食べられる為成長に欠かせないカルシウムを効率的に摂取できます。