

# にんじんご飯

## <材料（1合分）>

米	20g
人参	1/4本
コーン缶詰	20g
だしの素	大1/3
酒	小1/2
塩	小1/2
薄口しょうゆ	小1



## <作り方>

- ① 人参をせん切りにする。
- ② といだお米に通常の水加減で水を入れてから他の材料を入れる。
- ③ 30分以上たってから炊く。

夏には生のとうもろこしがおすすめ！  
一段と美味しさアップします。



西宮市食育・健康づくりマスコット みや