

😊 キャロットライス



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



【レシピ】

材料 (子ども3~4人分)	<ul style="list-style-type: none">・米 1合・人参 1/2本(80g)A {<ul style="list-style-type: none">スープの素(固形) 1/5個バター 大さじ1/2塩 小さじ1/6こしょう 少々
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. 米は洗って、水加減はいつもより少なめに入れ、30分位つけておく。2. 人参は皮をむいてすりおろし、Aとともに1に入れて混ぜ、炊飯する。3. 炊き上がればよく混ぜる。型に入れて皿に盛る。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 153 kcal・食塩相当量 : 0.4 g

ポイント

🌀 苦手なものは、おろして混ぜてみましょう
人参が苦手でもおいしく食べられます。おろした人参がたっぷり入って、
ビタミンたっぷり！