

あけぼのごはん



エネルギー	347kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	2.8g
塩分	1.8g

にんじんにはビタミンAが多く含まれており、皮膚や粘膜の正常維持に働いてくれます。にんじんはすりおろしてごはんと一緒に炊くだけなので、簡単に作ることができます。また、にんじんの味があまりしないので、にんじんが嫌いな方でも食べることができ、見た目も鮮やかなので食欲もわくでしょう。

山口病院 管理栄養士

材料 1人分量

米	80g
水	120cc
人参	30g
しらす干し	4g
薄口しょうゆ	7cc
みりん	2.5cc
卵	10g
油	1cc
グリーンピース	10g
きざみ海苔	0.5g
紅しょうが	5g

作り方

米は洗って、分量の水につけておく。

人参はすりおろし、しらす干しは熱湯をかけておく。

人参としらす干しを に入れ、薄口しょうゆ、みりんを加えて炊く。

油をひいたフライパンで卵を薄く焼き、錦糸卵を作る。

ごはんが炊けたら、器に入れ上に錦糸卵、グリーンピース、きざみ海苔、紅しょうがを盛り付ける。