



にんじん雑炊



材料 【2人分】

にんじん	中1本
水	500ml
ごはん	茶碗2杯
雑炊の素	2袋
卵	2個
小ねぎ	2本

エネルギー
342
kcal

塩分
2.9
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) にんじんは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2) 鍋に水、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したら2~3分煮る。
- 3) ごはん、雑炊の素を入れて、時々かきまぜながらごはんをほぐす。
- 4) 溶き卵をまわし入れ、卵が固まったら火を止めて小ねぎをちらす。



対象
どなたでも

Cooking Point

- にんじんは千切りスライサーを使うと便利です。