

れんこんとじゃこおにぎり

★材料 (2個分)

- れんこん 40g
- ちりめんじゃこ 10g
- 青のり(小さい) 1g
- ご飯 200g
- 砂糖 3g
- しょうゆ 6g
- 酒 5g
- みりん 6g
- 水(大きい) 5g
- 果糖粒だし 0.6g

★作り方

- ① れんこんは薄切りにし、水に浸しアクを抜く。 → サルに上げる
- ② 鍋に調味料αを全て合わせ、れんこんを入れ煮る。(中〜弱火で蓋をし煮る) 煮汁が無くなるまで
- ③ 温かいご飯にちりめんじゃこ、青のり、れんこんを入れ混ぜる

- ④ 好きな形でおにぎりをにぎる (味が薄ければ塩をつけにぎる)

★れんこんはこんなにスゴイ!!

- ビタミンCがみかんの1.5倍 → 風邪予防!
- ビタミンB12が豊富 → 貧血予防!
- 食物繊維がたっぷり → 便秘予防!

★ エネルギー 211kcal 脂質 0.5g } 1個分
 食物繊維 0.9g 食塩 0.9g

好きな形のおにぎりをにぎろう 😊
 大きい、小さい、丸い... 楽しい!
 サランラップで巻いてみたり、おにぎりの型に入れて形をつくらせてもOK

★れんこんじゃこご飯が残った雑炊!!

- だし汁を加熱し、ご飯を加え少し煮る
- 調味料溶き卵をまわし入れる。
- ※ 残り野菜やきのこなど加えてもOK ♡

