



にんじゃおにぎり

25分

*炊飯の時間は除く

「にん」じん🥕 と ちりめん「じゃ」こ🐟 のおにぎりです
栄養がたっぷり隠れています！！



人参はすりおろしたり、みじん切りにしてお米と炊いても彩りよく出来ますよ！

材料 作りやすい量

米	1合
人参	30g
醤油	小さじ1
酒	大さじ1
しらす干し	15g

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げる。
- ② 人参は食べやすい大きさにきる。しらすはからいりしておく。
- ③ 1を炊飯器の釜に入れて調味料を加え分量まで水を入れる。
- ④ 3に人参を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらしらすを混ぜておにぎりにする。
*味つけはお好みで加減して下さいね！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community