

リーちゃん賞

にんじんの皮でたきこみご飯

考案者 **クックネーム** : ^{レオン} **Leon** さん



【食べきり使いきりポイント】

にんじんの代わりに、
にんじんの皮を使う

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

お米 1合
にんじんの皮...1本分(30g)
ツナ缶 1/2缶(35g)
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
白ごま 適宜

- 1 お米を1合とぎ、おかまに入れておく
- 2 しょうゆとみりんを小さじ1ずつ入れる
- 3 1合分弱の水を加えて、軽く混ぜる
- 4 千切りにしたにんじんの皮と、ツナ缶1/2をオイルごとくわえる
- 5 炊飯し、炊き上がったらさっと混ぜる
- 6 お茶碗にもりつけて、白ごまを振りかける



皮のすぐ裏の部分
に栄養があり、お
いしいですね。
スマホのレシピに
もないよ ♪



【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273