春にんじんをたべようレシピ

○にんじんピラフ

＜材料＞

★米　　　　　　　　　　　３合　　　　★にんじん　　　　　　２００ｇ

★湯　　　　　　　　　５４０ｃｃ　　　★たまねぎ　　　　　　　１/４個

★チキンコンソメ　　　　　１個　　　　★バター　　　　　　大さじ１．５

塩こしょう、にんじんの葉　　　　　　適量

＜作り方＞

1. にんじんはすりおろし、たまねぎは薄切り、葉はみじん切りにしておく。
2. コンソメをお湯で溶かしておく。
3. 厚手の鍋にバターを溶かし、たまねぎと米を洗わずに炒める。
4. 全体に油が回り米が熱くなるまで炒めてから熱いスープも加え炊く。
5. 煮立ったらにんじんをのせ普通に炊いて蒸らす。上に葉ものせて出来上がり。

○にんじんバンバンジー

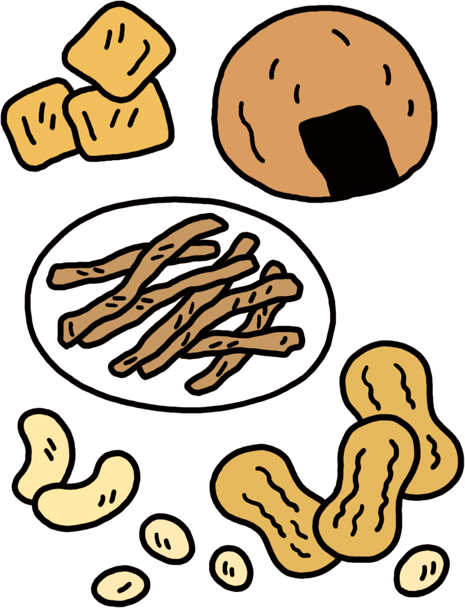


朝ごはんを食べましょう

元気に一日を過ごすために朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると脳や体が目覚め活動できる体になります。また排便を促す効果もあります。

食が進まない時はひと口で食べられるおにぎりや好きな味のソースで野菜を和えるなど工夫をしてみましょう。

朝の野菜とくだものは元気アップの素です。



＜材料＞

☆鶏胸肉　　　　　１３０ｇ

☆にんじん　　　　２００ｇ

☆酒　　　　　　　小さじ１

☆細ねぎ　　　　　　　１本

ごまソース

☆しょうゆ　　　　大さじ１

☆酢、砂糖　　　各大さじ１

☆練白ごま　　　　大さじ１

＜作り方＞

１．にんじんはピーラーでうす切り水にさらしパリッとさせる。鶏肉は厚みを均等に開き酒をふっておく。

２．ごまソースを作る。鶏肉はペーパーに包んで蒸す。冷めたら細かくさいておく。

３．皿ににんじんを敷き鶏肉をのせてごまソースをかける。ねぎもちらす。