

炊飯器でラクラク♪

野菜のやわらか煮



【材料（4人分）】

だいこん・・・220g（約1/3～1/4本）

にんじん・・・80g（約1/2本）

ぶなしめじ・・・1パック

焼きふ・・・4個（どんな種類でもOK）

だしパック(中身)・・・1個分(またはかつお節適量)

白だし・・・大さじ2

水・・・約500ml(5.5合炊きの炊飯器の場合)

【作り方】

① だいこん、にんじんはきれいに洗って、食べやすい大きさに切っておく。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。



② 炊飯器の内釜に①と焼きふ、白だしを入れ、だしパックは袋を開け中身だけをふり入れる。材料がひたひたにかぶるくらいの水加減にし、通常の炊飯モードで炊飯する。



③ 炊きあがったら、器に盛り付ける。



- ☆ 材料を切って炊飯器に入れるだけ！火加減を気にせずほったらかし♪
- ☆ お好みの野菜に変えたり、とり肉やすり身、油揚げなどを入れてもOK！
- ☆ やわらかいのでスプーンの背でつぶして、小さなお子さんと食べることができます。



（1人分の栄養価：エネルギー37kcal、たんぱく質3.3g、食物繊維2.1g、食塩相当量0.9g）