


## 切り干しご飯

	<b>材料(2人分)</b>				
	米	100g	切干大根	10g	
		にんじん	20g	水	1 カップ
		しょうゆ	大さじ 1/2	酒	大さじ 1/2
		塩	少々	かつおぶし(細)	適量
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	204kcal	4.6g	0.5g	0.8g	



### 作り方

1. 切干大根は1カップの水でもどし、絞ってざっと刻む。  
(戻し汁はとっておく)
2. にんじんはせん切りにする。
3. 研いでざるにあげておいた米と1の戻し汁と水とを合わせて、2合分よりやや多めの水加減にする。
4. 3に調味料と材料を加えて炊く。