

● にんじゃごはん ●

材料（ 4人分 ）

にんじん	60g (中 1/3 本)
ちりめんじゃこ	20g (大さじ 3)
油	小さじ 2
塩	少々
A 淡口しょうゆ	小さじ 1 強
水	小さじ 1 強
三温糖(砂糖)	小さじ 1/2
白ごま	大さじ 1
ご飯(米)	2 合



作り方

- ① にんじんはすりおろす、またはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、にんじんとちりめんじゃこを焦がさないように炒める。
- ③ A の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 白ごまをフライパンでいる。
- ⑤ ご飯に③の具と白ごまを混ぜれば、できあがり！

●栄養教諭のコメント

「にんじゃごはん」の名前の由来は、二つあります。一つは、使用している にんじん と ちりめんじゃこ の文字を取り合わせました。もう一つは、にんじんをすりおろすまたはみじん切りにしてごはんと混ぜることで、にんじんが姿を消す＝忍者を連想させることからです。

にんじんの甘み、カリっとしたちりめんじゃこのうま味で、食が進み、子どもたちに人気のあるメニューです。

簡単にできますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。