

● 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。