

とっておきレシピ  
RECIPE

## 精進風健康炊き込みご飯



### 材料

(4人前)

成田もやし1袋 (250g)

米 (3合)

油揚げ (1.5枚)

ニンジン (30g)

### 【調味料A】

酒 (大さじ2)

醤油 (大さじ1)

塩 (小さじ1/2)

### 作り方

1. 成田もやしを食べやすい大きさに切る。
2. 油抜きした油揚げを短冊に切り、ニンジンを千切りにする。
3. といた米に油揚げ、ニンジン、成田もやし、調味料A、水を入れて炊く。