



農家×学生

恋する野菜²⁷



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。



うま味がたっぷり！ 楽々☆にんじん炊き込みご飯

【材料】(4人分)

〈エネルギー373kcal 塩分1.0g〉

米	2合
にんじん	中1本
なめたけ	1/2本
サケフレーク	大さじ4
南関あげ	1/2枚
昆布	1枚(5×5cm)
かつお節	2パック(3g×2)

【作り方】

- ① 米を研ぐ。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ 南関あげを細かく砕いておき、昆布を調理用はさみで細かく刻む。
- ④ 炊飯ジャーに全ての材料を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、軽く混ぜ合わせて10分程度蒸らす。
お好みでごまや刻んだ青じそなどを振りかけて完成。

にんじんとなめたけ、サケフレークの簡単炊き込みご飯です。味の決め手は、素材ごと加えた昆布とかつお節のうま味。にんじんが苦手な子どももきっとおかわりしたくなりますよ。



米・にんじん農家 ^{おおたけ}大竹 ^{けいり}計理さん、^{みすず}美鈴さん(下津久礼)

「にこまる」と「ミルキークイーン」という品種を作っています。「にこまる」は食味がよく、炊き込みご飯にも合いますよ。「ミルキークイーン」はもちもちした食感が特徴で、冷めてもおいしいと評判です。ぜひ食べてみてください。

尚絅大学
生活科学部
川上研究室

