

# リーちゃん賞

## にんじんの皮でたきこみご飯

考案者 **クックネーム** : <sup>レオン</sup> **Leon** さん



【食べきり使いきりポイント】

にんじんの代わりに、  
にんじんの皮を使う

### レ シ ピ ( 2 人 分 )

#### ◆材料・分量

お米 ..... 1合  
にんじんの皮...1本分(30g)  
ツナ缶 ..... 1/2缶(35g)  
しょうゆ ..... 小さじ1  
みりん ..... 小さじ1  
白ごま ..... 適宜

- 1 お米を1合とぎ、おかまに入れておく
- 2 しょうゆとみりんを小さじ1ずつ入れる
- 3 1合分弱の水を加えて、軽く混ぜる
- 4 千切りにしたにんじんの皮と、ツナ缶1/2をオイルごとくわえる
- 5 炊飯し、炊き上がったらさっと混ぜる
- 6 お茶碗にもりつけて、白ごまを振りかける



皮のすぐ裏の部分  
に栄養があり、お  
いしいですね。  
スマホのレシピに  
もないよ ♪



【 問い合わせ先 】  
環境部 リサイクル清掃課  
03-5654-8273