

# 大塚にんじん混ぜおにぎり



## 材料（5人分）

ニンジン	100g	ちりめんじゃこ	50g
ししとう	10本	米	5カップ
ごま油	大さじ1	塩	少々

## 作り方

米は炊く30分前に洗い、水を切っておく。

水を加減して普通のご飯より少し固めに炊く。

ニンジンはいきれいに洗い、皮をむかないで、細かいみじん切りにする。ちりめんじゃこも大きかったら包丁をいれる。

ししとうは、小口切りにして塩もみし、水気をぎゅっと絞っておく。

フライパンにごま油を引き、ちりめんじゃこ、ニンジンの順に炒める。途中、塩を加えさらに炒める。

ボウルにごはん、とししとうを入れ、よく混ぜ合わせおにぎりにする。