

農家のお母さん直伝！



にんじんの混ぜ込みおむすび

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食
レシピ

Ube food recipes



材料 4 人分

人参……………	小さめ 1 本 (100g前後)	A	ツナ缶……………	一缶 (60g ～ 70g)
温かいご飯…	500g		水……………	大さじ 4
			砂糖……………	大さじ 4
			醤油……………	大さじ 2
			塩……………	小さじ 2
			出汁 (または顆粒だし) …	少々

作り方

- 1 人参の皮を剥き、みじん切りにする。(フードプロセッサーでも可)
- 2 鍋に 1 と A を入れ、煮汁がなくなるまで煮つめる。
- 3 温かいご飯に 2 を混ぜ込み、おむすびにして完成。

レシピ提供

〓 教えてくれたのはこの方〓



にんじんの混ぜ込みおむすび

宇部市生活改善実行
グループ連絡協議会

1963 年に結成され、以来 59 年にわたって
次の世代に農業・農村の知恵・技を伝える
活動を行っている。
農村 (漁村) 女性たちで構成される。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷

