材料名	分量(4人分)	作り方
白米	2合	①米をとぎ、30分以上つけておく。 ②にんじんをすりおろす。 ③米に②酒、塩、水を加えて炊飯器で炊く。 ④むらした後、ちりめんじゃこを入れ、しゃもじで切るように まぜ合わせる。
にんじん	40g	
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
水	400cc	
ちりめんじゃこ	40g	