

おすすめヘルシーレシピ

にんじんピラフ

(エネルギー294kcal タンパク質 4.8g 脂質 2.4g 食塩相当量 0.8g)

材料 (6人分)

- 米 3合
- 塩 小さじ2/3
- ローリエ 1枚
- 白ワイン 大さじ2
- にんじん 150g
- コンソメ 1個
- バター 大さじ2

※ローリエ、白ワインを入れると香りよく仕上がりますが、なくてもかまいません。

※写真は星型に抜いています。



作り方

- ①米はといで3カップの水を入れて30分以上吸水します。
- ②にんじんはみじん切りにします。
- ③①に塩、ローリエ、白ワイン、コンソメ、にんじんを入れて炊きます。
- ④炊き上がったらバターを加えて、混ぜます。

ひとこと

室根地域で開催されたデイケアのクリスマス会で実施した実習献立の一品をご紹介します。

子供に苦手とされがちな人参ですが、バターの風味でおいしくいただけます。

人参はビタミンAが豊富で油と一緒に調理することで吸収率が高まります。ほかに、カリウムや食物繊維も含み、以下のことが期待できます。

- ◆肌の健康を維持
- ◆高血圧予防
- ◆便秘の解消

人参のおいしい時期は10月から2月。きれいに洗って皮も食べましょう。

選ぶ時はなるべくオレンジの濃いものをおすすめします。