

炊き込みにんじんピラフ



※写真は1人前

305kcal、塩分 0.6g、野菜 30g/1人前

～材料(2人前)～

米	1 合
にんじん	60g(小 1/2 本)
顆粒コンソメ	小さじ1
無塩バター	10g
パセリ(みじん切り)	少々

～レシピのポイント～

にんじんをすりおろすことでごはん全体が彩りよく仕上がります。(みじん切りでも◎)
無塩バターを使用すると、塩分を控えることができます。
また、バターのコクで塩味がうすくてもおいしく感じられます。

炊き込みにんじんピラフ

～作り方～

- ①にんじんは皮を剥き、すりおろす。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ、水を線まで入れる。
- ③顆粒コンソメ、すりおろしたにんじんを入れて炊く。
- ④炊き上がったら無塩バターを加えてよく混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

～にんじんを食べて抗酸化・免疫力 UP！～

にんじんに含まれる、β-カロテンは体内でビタミン A に変わります。ビタミン A は皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。また、強い抗酸化作用をもち、老化防止にも役立ちます。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883

食改さんの
レシピ



栄養価(1人前)

エネルギー	305kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	5.0g
炭水化物	61.4g
食塩相当量	0.6g