

生活習慣病予防

ヘルシーcooking

★簡単ピラフ

★キャロットラペ



☆簡単ピラフ☆

<材料> 6人分（目安量）

米	2合
焼きとり缶（塩味）	2缶
玉ねぎ	100 g
MIXベジタブル	100 g
ミニトマト	5～6個
コンソメ	小さじ1
バター	10 g
刻みニンニク	小さじ1



炊飯器に入れるだけ！！
缶詰と野菜のうまみで少ない調味料でもおいしい減塩レシピです。



1人分栄養価 エネルギー243kcal たんぱく質8.2 g 脂質4.4 g 食塩相当量0.7 g

<作り方>

- ①米を研ぎ、玉ねぎはみじん切り、
ミニトマトは半分に切り、
MIXベジタブルは解凍する。



- ② 研いだ米と水2合分、玉ねぎ、ミニトマト、MIXベジタブル、焼き鳥缶、コンソメ、刻みニンニクを炊飯釜に入れさっと混ぜる。



- ③ バターを真ん中に置き、炊飯する。炊き上がったら器に盛り付け、できあがり。

※お好みでブラックペッパー、パセリをかけても美味しいです♪



☆大豆キャロットラペ☆

<材料> 6人分（目安量）

人参	150 g
水煮大豆	50 g
レーズン	15 g
粒マスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々



素材の味をいかした減塩レシピです。

大豆も入ることたんぱく質が摂取でき、β-カロテン、カリウム、食物繊維が豊富な人参サラダです

1人分栄養価

エネルギー45kcal たんぱく質1.5 g 脂質1.0 g 食塩相当量0.2 g

<作り方>

①人参を千切りにして袋に入れ、水煮大豆、レーズンも入れる。



②①の袋に調味料すべてを入れ、混ぜ合わせる。

よく混ぜたら、器に盛りできあがり。

