

主食

にんじんごはん

[1人分] エネルギー：297kcal 塩分：0.7g



材料 [6人分]

- 5分搗き米：3カップ
- にんじん：180g
- 洋風だしの素：1袋
- 水：3 1/4カップ
- パセリみじん切り：大さじ2

作り方

1

米は洗って鍋に入れ、分量のだし汁につけておきます。

2

にんじんはよく洗って皮ごとすりおろします。塩と一緒に"1"に加えて炊きます。

3

炊いたごはんにパセリのみじん切りを加え、サックリ混ぜます。

[ワンポイントアドバイス]

がんを予防する抗酸化作用で老化を防ぎ、更年期障害の改善、またカリウムも多く冷え症や貧血にも効果的です。

にんじんのβカロテンは皮のすぐ下の部分に最も多いので、無農薬栽培のものを皮ごと使いましょう。

だし汁は和・洋・中いずれでもおいしいです。