

主食

ガーリックライス

[1人分] エネルギー：316kcal 塩分：0.7g



材料 [6人分]

- 5分搗き米：3カップ
- 洋風だしの素：1袋
- 水：3 1/2カップ
- 白ワイン：大さじ1
- 玉ねぎ：1/2個
- にんにく：1～2片
- 塩・こしょう：各少々
- オリーブ油：大さじ1
- パセリみじん切り：大さじ3

作り方

1

にんにくは薄切りにし、玉ねぎはみじん切りにします。

2

米は炊く1時間前に洗い、ざるにあげて水気をきります。

3

厚手鍋に油を熱して"1"を炒め、塩・こしょうで味を調えます。米を加えて手早く炒め、洋風だし汁・白ワインを加えて混ぜます。

4

中火にして蓋をします。沸騰したら弱火にして12分くらいで火を止めます。10分蒸らし、やや硬めに炊きあげます。

5

器に盛り、パセリを散らします。

【ワンポイントアドバイス】

ガーリック（にんにく）は、アメリカの国立がん研究所が1990年にがん予防に効果のある食品としてリストアップした「デザイナーフーズプログラム」の発表では、トップにあげられています。