



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

キャロットライス



【一人分】

エネルギー	384Kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	4.4g
炭水化物	80.6g
食塩相当量	0.7g



【材料】（4～5人分） ※作りやすい分量

・米	2合
・水	米と同量
・料理酒	大さじ2
・人参	1本

【調味料】

・塩	小さじ2/3
・胡椒	適量
・バター	大さじ2

【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげておく。人参はみじん切りにする。
(おろし金、またはフードプロセッサーを使用してもOK)
- ② 炊飯器に①と分量の水、料理酒を入れて炊飯モードで炊く。
- ③ 炊き上がったら、バター、塩、胡椒を加えて全体を混ぜ合わせて出来上がり。
(塩、胡椒はハーブソルトを使用しても美味しいですよ！)
- ④ あれば人参の葉を飾る。

一年中スーパーで見かける人参ですが、旬の時期は一般的に秋から冬にかけてです。人参特有の甘味や美味しさがぎゅっとつまり、最も人参が美味しい季節となります。

人参は緑黄色野菜の中でもβ-カロテン（プロビタミンA）が豊富です。β-カロテンは主に色素として知られており、特にオレンジ色や赤色の果物や野菜に豊富に含まれています。ビタミンAは視力の維持や皮膚の健康に寄与するため、美肌にも欠かせない栄養素です。ビタミンCや食物繊維など身体にとって必要な栄養素も豊富に含まれていますので、積極的に摂取したい野菜のひとつです。

今回は人参とご飯を一緒に炊いたキャロットライスを紹介します。人参は炊き込むと甘みが増し、β-カロテンにより鮮やかな色に仕上がります。バターを加えることでコクが出るとともに、β-カロテンは油に溶ける脂溶性ビタミンであるため、油と一緒に調理することで吸収が向上します。野菜不足を感じる方は、このように主食に混ぜ込むことで効率よく緑黄色野菜を摂取できます。味付けをしているので食べやすく、野菜の苦手なお子さまにもお勧めのレシピです。是非お試しください。



人材バンク
管理栄養士
竹内 ひろみ

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

