



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 41

第2回 とよあけ健康21計画

炊飯器で作る！あさりと豆苗のピラフ

野菜1人
80g



★材料(2人分)★

- ・豆苗 1/2袋
- ・あさりの水煮 1缶
- ・白米 2合
- ・有塩バター 10g
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・にんじん 30g
- ・大根 75g

◆ポイント！

大根の代わりに新玉ねぎでもおいしいよ！

★作り方★

- ①にんじん・大根は3mmくらいの輪切りにする。
- ②お米を研いで、お釜に入れ、あさりの水煮の汁を全部入れ、足りない部分は水を足し、バター・コンソメを入れ、にんじん・大根も並べて入れて、普通に炊く。
- ③炊き上がったら、半分にカットした豆苗を入れ、10分くらい蒸す。

全体をよく混ぜ味を見て、塩・こしょうで調整し、完成！

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ:森 克代さん】