

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

ほうれん草とベーコンの ピラフ風炊き込みごはん

1人当たりのエネルギー … 約 385kcal / 所要時間 … 約 60分



《材料(6人分 ※3合分)》

- 白米……………3合
- ベーコン…6枚
- ほうれん草…1/2束
- にんじん…小1/2本

【A】

- バター……………30g
- 塩……………6g
- コンソメ…24g
- こしょう…適量

●作り方

① 3合の米を洗米し、ザルにきっておく。

② ベーコンは1cm幅、にんじんはみじん切りにする。

③ 炊飯器に米、水、ベーコン、にんじんとAの調味料をいれて炊く。

④ ほうれん草を茹で、1cm幅に切っておく。

⑤ 炊きあがったご飯とほうれん草を混ぜ合わせる。



栄養士
なり た ま な み
成田 真実

「ほうれん草」の豆知識

ほうれん草は通年出回っていますが、旬は11月〜2月で露地ものは寒くなるとともに甘みが増します。また、旬である冬に収穫したものは夏に収穫されたものに比べ、約3倍のビタミンCが含まれています。

その他にβカロテンや鉄分などを多く含み、βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変わる栄養素です。このビタミンAには抗酸化作用や皮膚や粘膜を守るなどの他、髪を健康に保つ働きがあります。

また、ほうれん草に含まれているビタミンEとβカロテンは、油脂と一緒に摂る調理法だとより効能がアップするのでおすすめです。

今回はほうれん草を使ったピラフ風ご飯を紹介しました。お手軽に作れるので、ぜひご自宅で作ってみてはいかがでしょうか。

ポイント

ほうれん草が苦手な場合は、細かく切って混ぜれば気になることなく召し上がれます。野菜は自由にお好みで変えても美味しくいただけます。