



[キャロットピラフ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/01]



材料：3人分

米	2合
にんじん	中1本 (200g)
ツナ (油漬)	1缶
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/6杯
こしょう	適量
パセリ	適量

栄養価：1人あたり

エネルギー	496kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	6.2g
炭水化物	94.5g
塩分相当量	1.3g

水煮のツナ缶の場合、炊きあがりにバター大さじ1加え、混ぜ合わせると風味よく仕上がります。

作り方：

1. 米は洗ってザルにあげて水を切っておく。
2. にんじんはすりおろす。
3. 炊飯器に米とにんじん、ツナを入れ、2合のラインまで水を入れる。
4. 3にコンソメを潰しながら入れて、炊飯する。
5. 炊きあがったら全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、パセリを振る。



ツナ缶は原材料にビンナガマグロやキハダマグロが主に利用されていますが、最近マグロの価格が上昇しつつあるので、カツオの身で代用した缶詰も製造、消費されています。栄養素では蛋白質や脳の働きを活性化させて記憶力アップや認知症予防に効果的なDHA、動脈硬化を予防するEPAやビタミンB2が多く含まれています。DHAやEPAは油漬より、水煮に多く含まれます。普段、肉料理が多くなり、魚が取りにくいという方は魚の缶詰を上手に活用してみたいかがでしょうか。