

野菜でステキ

にんじんをご飯に混ぜて炊くと
ミモザのような春の色に。
ちよっとしたおもてなしにも
ぴったりです。

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは山形県民の平均摂取量に、もう1皿
加えた量に相当します。



【キャロットライス】

材料

(4人分) 米2合(300g)、水 炊飯器の2合分目盛まで、
にんじん中1/2本(80g)、有塩バター 大さじ1、塩 小さじ1/2、こしょう 少々
【飾り用】スナップエンドウ 4個(30g)、とうもろこし1/3本
ミニトマト4個(40g) ※飾りは手に入りやすい、お好みの野菜でも

作り方

- ①米をといで、ザルにあげておく。飾り用のスナップエンドウととうもろこしは茹でておく。
- ②にんじんはすりおろす。フライパンにバターとすりおろしたにんじんを入れて炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③炊飯器に米を入れ、炊飯器の2合分の目盛まで水を入れる。②の粗熱がとれたら、炊飯器に入れて炊く。
- ④炊きあがったらさっくりと混ぜ、器にキャロットライスを盛り、野菜を添える。

栄養成分表示

(1人分当たり) 熱量299kcal たんぱく質5g 脂質3g 炭水化物63g 食塩相当量0.8g (推定値)

野菜摂取量

(1人分当たり) 47g