☆夏かぼちゃの簡単ピラフ

- ほくほくした甘~いかぼちゃといんげんと、最後に入れる水菜のシャキシャキ感が美味しい一品★★★



炊飯器で炊く 場合も、米を入 れて分量の水 を入れて具材 をのせて炊く だけでOK☆

1人分子

◎1 杯分(150g)

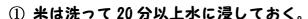
286kcal

✓ 材料/(2 合分)

豚バラ肉 90g いんげん 60g かぼちゃ 100g 水菜 60g にんにく 1/2 かけ 米2カップ 水2カップ(米と同量) チキンブイヨン4g オリーブ油小さじ2 塩・黒こしょう少々



作り方





- ② 豚肉は1㎝幅・いんげんは小口切り・かぼちゃは軽く皮をむいて1㎝角・水菜は5㎝程に切る。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油・みじん切りにしたにんにくを入れて軽く炒め、豚バラ肉・いん げん・かぼちゃを入れて塩・黒こしょうで味付けし軽く炒め合わせる。
- ④ 鍋に米を入れて水・チキンブイヨンを入れ上に③をのせてフタをする。
- ⑤ 4を中火にかけ煮立ってきたら弱火にして10分。その後熱源から鍋をおろし10分~15分蒸らす。
- ⑥ ご飯が炊けたら水菜を加えて混ぜ、味をなじませたら出来上がり!味が薄ければ塩・こしょうで 調整してください!

★旬の食材★





日本産のかぼちゃは夏が旬です!!強い甘味があってホクホク感があるのが特徴です☆

かぼちゃ・・・βカロテン・ビタミンB1・B2・C・E・食物繊維が多く含まれます!

βカロテン 📲

皮膚や消化管などの粘膜を正常に保つ働きをし、生活習慣病予防やガン 予防、老化の抑制に働きます。

細胞の老化・血液中のLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きもあり、 動脈硬化を予防します。また末梢血管を広げ、血行を良くする働きもあ るので、肩こり・頭痛・冷え性などの改善にも期待されています。