

☆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★★★



1人分

◎1杯分(150g)

286kcal

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☆

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) チキンフイヨン 4g オリーブ油 小さじ 2 塩・黒こしょう 少々

作り方

- ① 米は洗って 20 分以上水に浸しておく。
- ② 豚肉は 1 cm 幅・いんげんは小口切り・かぼちゃは軽く皮をむいて 1 cm 角・水菜は 5 cm 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・チキンフイヨンを入れ上に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★



かぼちゃ

日本産のかぼちゃは夏が旬です！！強い甘味があつ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。

ビタミンE

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。