

かんたん！減塩レシピ

にんじんピラフ



【材料（作りやすい分量）】

米	2合	A {	バター	20g
にんじん	1本 (150g)		コンソメ	1個
玉ねぎ	1/2個 (50g)		砂糖	小さじ1 (3g)
ゆで大豆	60g		塩	小さじ1/3 (2g)
パセリ	少々		水	適宜

【作り方】

1. 米は研いでざるにあげる。
2. にんじんはすりおろし、汁気は切って別の器にとっておき、水と合わせて360mlにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
3. 炊飯器に1と2、ゆで大豆、Aを入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
4. 炊き上がったら、さっくり混ぜて器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

1日の塩分摂取目標量の
9~10%の塩分量です！

1人分の栄養価(6等分で計算した場合)
エネルギー242kcal たんぱく質5.8g

塩分 0.7g

白石市保健福祉部健康推進課