



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



1人分
エネルギー
281 kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

※写真はイメージです

炊き込みで簡単ピラフ

あさりピラフ

あさりには血圧に配慮したい方に嬉しいタウリンが豊富です。
コンソメの量を抑え、あさりの旨味とバターのコクで満足感を高めることができます。

材料(4人分)

米	2合	バター	8g
あさり(殻なし)	150g	白ワイン	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個(100g)	コンソメ(顆粒)	小さじ1
人参	1/3本(100g)	ブラックペッパー	少々
にんにく	1片	パセリ	適量

- 米は洗ってザルに上げ、30分ほど置きます。
玉ねぎと人参、にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、
香りが立ったら玉ねぎと人参を加えて中火で炒めます。
- あさりと白ワインを加えてさっと炒め合わせます。
- 炊飯釜に米と2合の目盛りより少し少なめの水(分量外)を入れ、
コンソメを加えて軽く混ぜます。③をのせて炊飯します。
- 炊き上がったら全体を混ぜ、
器に盛ってブラックペッパーとパセリを振ります。

ココがPOINT!

炊飯の際、あさりから水分が出るため、
水加減は通常より少し少なめにするとピラフと仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考