

レシポの 玉手箱

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ID 1631

No.185

炒めず簡単!
炊き込みピラフ

冷凍食品を
使ってお手軽に



ひと口メモ

- 具材をハムやツナに変えてもおいしい
- トマトケチャップ大さじ1を加えると、トマトライスに!

材料(2人分)

米……………2合
水……………380ml
玉ねぎ……………120g
バター……………10g
冷凍シーフードミックス……………150g
冷凍ミックスベジタブル……………100g

固形コンソメ……………1個
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々

付け合わせ……………
ブロッコリー……………1房
ミニトマト……………2個

作り方

- ① 米は洗って水切りしておく ② 玉ねぎは5mmの角切りにする
- ③ 冷凍シーフードミックスは解凍後、サッと水洗いし、水分を切る。エビの背ワタは取り除く
- ④ 冷凍ミックスベジタブルは解凍後、水分を切る
- ⑤ ③④とも、キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ⑥ 炊飯器に①②⑤とAを入れて平らにし、バターをのせて、炊飯する
- ⑦ 炊き上がったら、ザックリ混ぜて器に盛る
- ⑧ ブロッコリーとミニトマトを添えて完成

1人分の栄養価

エネルギー	325kcal	カルシウム	29mg
タンパク質	9.9g	食物繊維	3.4g
脂質	3.1g	食塩相当量	1.0g

図書館 おすすめ新着図書

問 図書館 ☎54-5544

一般書 だます技術

(株)ラック金融犯罪対策センター/著 技術評論社/出版

あなたを、親を、子どもを、年々増える特殊詐欺の被害から守るための知識を、金融犯罪対策のプロ集団が解説。さまざまな被害例から、だましのテクニックとだまされる心理の仕組みが分かります。「自分がひっかかるわけない」と思っている人におすすめの一冊



児童書 にじ

荒木健太郎/文・写真・絵 金の星社/出版

「空となかよくなる 天気の写真えほん」シリーズから「にじ」ができました。どんな時に見えるかな? どんな種類があるのかな? そんな疑問に写真でせまります。しくみを知れば、きれいな「にじ」のかかる空にねらって出会えるようになりますよ!



あさひの日記帳

暑さに強い体づくりを!



暑くなってきたね〜暑さにこれから気をつけなくちゃ

①

「暑熱順化」って知っていますか?

②

「暑熱順化」?

本格的に暑くなる前に、少しずつ体を暑さに慣らすことです!

③

暑熱順化の予防にもなるよ!

そうなんだ〜!

ウォーキングしたり、湯船につかったりして無理なく汗をかきましょう! みんなもやってみてね!

④

ウォーキングしよう!

詳細は、12ページかホームページで ID 3249