

イタリアン風ピラフ

◇ポイント

トマトにはリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種が豊富に含まれています。リコピンは細胞の酸化を抑制する働きのある成分として知られており、老化防止や生活習慣病の予防、動脈硬化の予防等に効果があるとされています。その他にも、β-カロテンやビタミンC、カリウム等を多く含んでいます。

◇材 料(4人分)

米	2合
トマト（皮つきのまま丸ごと冷凍）	1個
ベーコン（スライスしておく）	2枚
むきえび	150g
玉ねぎ（みじん切り）	大1と1/2
にんにく（みじん切り）	1片
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

【和える調味料】

オリーブ油	大さじ1/2
固形コンソメ	1と1/2
パセリ	適量



◇作り方

- ① 米はといて普通の水加減で、30分ほど吸水させる。
- ② トマトは凍ったまま流水に当てて皮をむく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ むきえびは背わたがあれば取り除き、塩（分量外）でもんで水で流し、ペーパータオルで水気をふき取る。塩・こしょうを入れてもみ込んで、むきえびに下味をつける。
- ④ ①から水1/4カップ分すくって捨てる。【調味料】を加えて軽く混ぜ合わせ、②のベーコン、③、玉ねぎ、にんにくを米の上にのせる。
- ⑤ ④の中央に、②のトマトを米に少し埋め込むようにのせ、普通に炊飯し、炊き上がったらトマトを崩すように混ぜ合わせる。器に盛り、パセリを散らす。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー	378kcal
・脂 質	5.4g
・たんぱく質	13.7g
・塩 分	1.5g