

◎メニュー名：アスパラガスと新玉ねぎの炊き込みご飯

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分（浸水・炊き込み時間は除く）	分量目安:4人分	エネルギー：310kcal(1人分)	食塩相当量：1.2g(1人分)
------------------------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果			
新玉ねぎ	ケルセチン	認知機能の維持	・・・認知症予防
グリーンアスパラガス	β-カロテン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
ほたて	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
米	2合
ほたて（缶）	1缶（70g）
グリーンアスパラガス	4本（80g）
新玉ねぎ	中1個（180g）
バター	10g
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3
粗挽き黒こしょう	少々



作り方

①米は研いで30分位浸水させておく。
②アスパラガスは根本を切り落とし、根元から3cm程度の部分の皮をピーラーで薄くむき、1cm幅に切る。新玉ねぎは8等分幅の串切りにする。
③①の水気を切って炊飯釜に入れ、酒・塩・ほたて（缶）の汁のみを加え、2合の目盛りまで水(分量外)を入れて混ぜる。新玉ねぎ、ほたて（缶）の残りの身をのせ、炊飯する。
④炊き上がったらアスパラガスを加え、蓋をして5分位置いて蒸らす。全体を混ぜて器に盛り、粗挽き黒こしょうを振り、バターをのせる。

パーフェクトレシピポイント

春が旬のアスパラガスや新玉ねぎを使った炊き込みご飯に、たんぱく質が含まれるほたてを加えることで、うま味たっぷりのパーフェクトレシピに。
アスパラガスは短時間蒸して火を通すことで、熱に弱く水に流れやすい性質のあるビタミンCの分解や流出を最小限にします。
新玉ねぎに含まれるケルセチンや、アスパラガスに含まれるβ-カロテンは油と合わせて摂ることで吸収率アップが期待できるため、バターと一緒に食べるのがおすすめです。