

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.15

まるごと旬野菜使いいきりレシピ

トマトでアンチエイジング

料理制作／伯母 直美(管理栄養士・旬野菜料理家)
スタイリング／出川 七恵 撮影／栗山 サトル

ハイナンジーファン

チキンピラフ 海南鶏飯風

材料 (2人分)

トマト	1個(150g)	B	水	500ml
鶏もも肉	1枚		酒	大さじ2
A	塩	小さじ1/2	塩	小さじ1/2
	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	米	2合
	にんにく(すりおろし)	小さじ1/4	飾り用野菜(トマト、きゅうり、パクチー)	適宜
長ねぎ	10cm			

作り方

- ① 鶏もも肉はAをすりこみ下味をつける。トマトは一口大に切る。
- ② 鍋に①の鶏もも肉と長ねぎとBを入れて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして10分ゆでる。火が通ったらゆで汁ごと冷まして、ねぎを取り出す。
- ③ 米と②のゆで汁を炊飯器の目盛りまで入れ、トマトも加えて炊く。
- ④ 器に③のピラフと、そぎ切りの②のゆで鶏を盛り付け、飾り用のくし切りトマトと斜め切りのきゅうり、お好みでパクチーを添える。

ご飯に味がしっかりついているので、タレがなくても大丈夫。パクチーを添えることで、異国の香りが漂います。

1人分 544kcal
塩分 1.1g



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は日本で馴染みが少ない、ゆでた鶏肉とそのゆで汁でご飯を炊いたマレーシアやタイ、シンガポールなどの東南アジア周辺地域で一般的な料理です。

トマトはビタミンCやビタミンA他豊富なビタミン類に

カリウム、ミネラル、水溶性の食物繊維のペクチンなどの栄養素を含み健康野菜とも呼ばれます。

また、トマトは赤い色の元となる「リコピン」が豊富で抗酸化作用により老化防止、疲労回復、ガンや動脈硬化の予防、喘息の改善、美肌、最近ではダイエットの効果があるとのことです。

この“チキンピラフ ハイナンジーファン 海南鶏飯風”で暑い夏を乗り切りましょう!