

☆牡蠣とほうれん草のミルクピラフ

【鉄分たっぷりレシピ】

牡蠣には鉄分・銅・葉酸が、ほうれん草には鉄分・葉酸が多く含まれており、これらの成分には貧血や鉄分不足を改善する働きがあると言われています。

<主な材料・3人分>

米（洗わない）2合
カキ（生食用）250g
オリーブ油 小さじ1+大さじ1/2
白ワイン 100cc
玉ねぎ 1/4個分
人参 1/4本
エリンギ 1P
ほうれん草 1/2束
牛乳+③の汁 360cc
塩 小さじ3/4
バター 10g
あらびきこしょう少々



<作り方>

- ① 玉ねぎと人参、エリンギはみじん切り、ほうれん草は塩ゆでして2cm幅に切っておく。
- ② 牡蠣はざるに入れて、3%の塩水（分量外）でふり洗いする。キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて、牡蠣を炒める。白ワインを加えて、アルコールを飛ばす。牡蠣に火が通ったら、汁と別々に分けておく。
- ④ 同じフライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて、玉ねぎ、人参、エリンギを炒める。しんなりとしたら、米を加えて透き通ったら炊飯釜に入れ、牛乳、③の汁、塩を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、牡蠣、バター、ほうれん草を入れて軽く蒸らす。
- ⑥ 皿に盛り付けて、あらびきこしょうをふって完成。

エネルギー 543kcal 蛋白質 16.1g 塩分 2.2g