



パセリとコーンライス

栄養士コメント

パセリの爽やかな香り成分のアピオールは口臭・体臭予防や疲労回復に効果があると考えられています。また、とうもろこしの胚芽部分には疲労回復に関わるビタミンB1を含んでいます。とうもろこしの甘味とパセリの香りで味付けなくても美味しいです。

作り方

- ①米を研ぎ、料理酒を加えた後、規定の水を加える。芯から取ったとうもろこしを入れて炊く。
- ②炊きあがったら、みじん切りのパセリを加え、全体を混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	221 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	47.6 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	99 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	8 μg
10. ビタミンE α	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米	50	g
2. とうもろこし	1/3	本
3. パセリ	1	小S
4. 料理酒	1	小ザ

