

# おいしいヘルシー お弁当レシピー

## 冬の美肌に効果的な 「ナイアシン」が 多く含まれる落花生 とイワシの 炊き込みご飯



冬の美肌に効果的な  
「ナイアシン」が  
多く含まれる落花生

節分で残った落花生  
を使って、炊き込みご飯  
を作りましょう。健康に  
良い、青魚の油もまるご  
といただけます。魚をさ  
ぼろのが苦手な人でも、  
そぼろにしてみましたの  
で手軽に作れますよ。

- ① 落花生は殻を外し、  
薄皮ごと炊飯する。  
水の量は白米と同じ  
(2合分の水を入れる)。
- ② イワシを水洗いし、  
内臓を取って手開き  
にしてから、油を少な  
めに敷いたフライパ  
ンで焼く。
- ③ 軽く火が通ったらしよ  
うゆ、みりん、ショウガ  
で味付けをする。
- ④ 炊き上がったご飯に  
イワシ(油ごと)、九条  
ネギを入れて混ぜた  
ら出来上がり。

### 材料

- 米…2合
- むいた落花生…1カップ
- イワシ…2匹
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- ショウガ…小さじ1 (または刻んだもの少々)
- 九条ネギ…適量

### 取材協力

野菜ソムリエ

アロマセラピーインストラクター

武田都さん

武田都さん ブログ

