



## 健康で美しい肌を守る 潤う素肌に $\beta$ -カロテン



Cooking Recipe

かぼちゃの甘みと  
ベーコンの塩気が絶妙!

### かぼちゃのピラフ

調理時間 15分 1人分  
約418kcal

※調理時間は炊飯時間を含みません

#### 材料[2人分]

米 ..... 米用カップ1(180ml)  
かぼちゃ ..... 100g  
ベーコン ..... 1枚(20g)  
バター ..... 10g  
スープの素 ..... 小さじ1/3  
④ 塩・こしょう ..... 各少々  
湯 ..... 200ml  
スライスアーモンド ..... 10g

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：大井一範

かぼちゃやニンジンなど、鮮やかなオレンジ色をした野菜に多く含まれる「 $\beta$ -カロテン」。天然色素カロテノイドの一種で、すぐれた抗酸化力を持ち、老化や生活習慣病の原因となる過剰な活性酸素を除去する働きがあります。また $\beta$ -カロテンは、人の体に入ると必要に応じて「ビタミンA」に変換されます。肌の新陳代謝を高めたり、潤いを維持する力があり、美肌キープのためにも積極的に摂りたい栄養素です。体内で作り出すことができない栄養素なので、毎日の食事で上手に取り入れていくことが大切です。

脂質と一緒に摂取することで、体内での吸収率がアップすることが知られています。油で炒めるレシピや油を含む料理のつけあわせとして摂るのが最適です。

粘膜を丈夫に保つ働きもあり、  
風邪や口内炎などの予防にも  
しっかり摂りたい栄養素です!



#### 〈作り方〉

- 1 かぼちゃは皮ごと1cm角に切ります。ベーコンは5mm角に切ります。④は合わせます。
- 2 フライパンにバターを入れ、ベーコンを炒めます。脂が出てきたら、かぼちゃと洗っていない米を加え、米がすき通るまで炒めます。
- 3 2と④を炊飯器で炊きます。
- 4 アーモンドはフライパンでからいらします。
- 5 器に3を盛り、アーモンドを散らします。