



## エビとアスパラガスのピラフ

## 栄養士コメント

玉ねぎはバター(無塩)で炒めることで、コクが出ます。お米にエビやコーンの旨味が全体に浸み渡り、少量の味付けで美味しく頂くことができます。途中でエビを足すことで、ぶりぶりの食感を楽しんで頂けると思います。

## 作り方

- ① 下処理をしたエビは1尾4等分にぶつ切りにしておく。
- ② フライパンにバターと玉ねぎを加えて火にかける。玉ねぎが透明になってきたら、お米を加えて炒める。お米が全体的に白から透明になってきたら、分量の水、黒こしょう、減塩コンソメを加え、強火で2分加熱する。
- ③ 2分経ったらエビ、アスパラガス、コーンを加え、蓋をして弱火で10分加熱する。
- ④ 10分経ったら、火を止めて、5~8分程度蒸らしておく。仕上げにパセリを上から散らす。



## 成分値 (1人分)

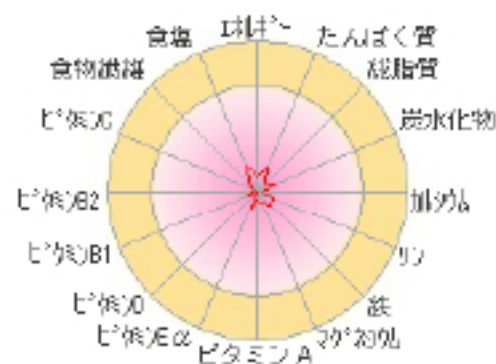
摂取値 単位

1. エネルギー	261 kcal
2. たんぱく質	10.3 g
3. 総脂質	5.0 g
4. 炭水化物	45.6 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	141 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンEα	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. えび(ナナヒレ、養殖)生	30 g
2尾使用。殻をむき、背とはらのわたを取る	
2. グリーンアスパラガス	1 本
下の硬い部分を3cm程切る	
3. 玉葱	1/8 個
みじん切りにする	
4. コーン缶(ホール)	20 g
5. 精白米	50 g
6. 水	90 ml
7. 黒こしょう	適宜
8. 無塩バター	5 g
9. 減塩コンソメ	1/4 小缶
10. パセリ	適宜



(黄色い範囲内です)