



炊飯器で作るえびピラフ

栄養士コメント

炊飯器一つで出来てとっても簡単です。エビのぷりっと感とバター風味を感じるピラフです。市販の冷凍エビピラフですと、1人分で塩分が約2～3gありますが、今回のメニューでは一人あたりの塩分量は市販品の半分以下に抑えられています。



作り方

：米は洗い、水気をきる。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする

：炊飯器に米を入れ、水を1合の目盛りまで入れる。その後、むきえび、コーン、みじん切りにした玉ねぎ・人参、コンソメを入れ混ぜ合わせたら、表面を平らにし通常炊飯する。

：炊きあがったら、バターを入れ混ぜ合わせる。器に盛り付けてからお好みでパセリを上のにせる。

成分値 (1人分)

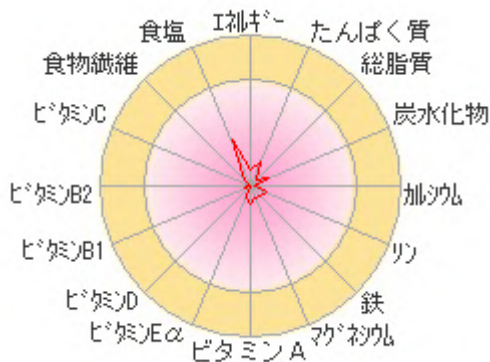
摂取値 単位

1. エネルギー	241 kcal
2. たんぱく質	9.5 g
3. 総脂質	3.6 g
4. 炭水化物	44.1 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	142 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	87 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (3人分)

分量 単位

1. 精白米-----	1	合
2. ムキエビ-----	90	g
3. 玉葱-----	1/4	個
4. 人参-----	1/6	本
5. コーン缶(ホール)-----	1/4	缶
6. 無塩バター-----	10	g
7. 固形コンソメ(塩分控えめ)-----	1	こ
8. パセリ・みじん切り-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)