



献立名

# えびピラフ



## 材料 4人分

- 米 2合
- むきえび(冷凍) 60g
- 白ワイン 大さじ2
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/3本
- 冷凍コーン 大さじ2
- ピーマン 1個
- コンソメ 小さじ4
- 塩 小さじ2/3
- 油 小さじ2

### ○献立例○

えびピラフ 牛乳 まぐろのカレーフライ 冬瓜スープ スイートポテト

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① お米は研いで、炊飯器の分量(炊き込み)の水で浸漬させる。
- ② えびはさっと茹で水気を切り、白ワインをかけておく。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切っておく。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、②とコーンをさっと炒め、コンソメ、塩を加える。
- ④ ①に③を入れ、炊飯する。

(子ども一人分)

エネルギー:264kcal たんぱく質:7.6g 脂質:1g 塩分:1.2g