



だいとう
キラキラ大東 

あおな
**青菜とえび
のピラフ**

レッツ♪
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・精白米…2合
- ・とりがらスープの素…小さじ1
- ・塩…少々
- ・バター…5g

※ピラフの具※

- ・むきえび…110g
- ・酒…小さじ1
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・しめじ…2分の1パック
- ・油…小さじ1
- ・コンソメ…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・こまつな…2株

つく かた
【作り方】

- 下ごしらえ…たまねぎは1センチ角切り、しめじは小房をとってバラバラにしておく。こまつなは熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって1センチ幅に切っておく。
- ①鍋に油を熱し、角切りにしたたまねぎとしめじ、酒をふっっておいたえびを炒め、調味する。
 - ②ごはんは、調味料を入れ、普通よりやや少なめの水加減で炊く。
 - ③②と①を合わせて、さっと炒め、こまつなを仕上げに加えて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：325キロカロリー
たんぱく質：11.6グラム
脂肪：2.0グラム
塩分：1.2グラム