



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ビーンズ ピラフ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

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

※ピラフの具※

- ・ むきえび… 75 g
- ・ 白ワイン… 小さじ 1
- ・ たまねぎ… 2分の1個
- ・ にんじん… 2分の1本
- ・ だいず(水煮)… 75 g
- ・ とり肉(小間)… 50 g
- ・ カレー粉… 小さじ 1
- ・ 塩… 小さじ 1
- ・ こしょう… 少々
- ・ 油… 少々
- ・ ピーマン… 1個

つく かた 【作り方】

- ① えびをさっとゆでて、白ワインをふる。
- ② 鍋に油を熱し、とり肉を炒める。さらに角切りにしたたまねぎと色紙切りにしたにんじんを炒める。
- ③ 調味料と①、だいず、角切りにしたピーマンを入れて炒める。
- ④ ③の炒め汁ととりがらスープのもと、バターを入れて普通よりやや少なめの水加減でごはんを炊く。
- ⑤ 炊き上がったごはんに、③の具を入れ、むらし、よく混ぜたら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：369キロカロリー
たんぱく質：22.3グラム
脂肪：4.4グラム
塩分：1.4グラム