

妊婦



切干しだいこん入りピラフ



材料・下準備(2人分)

- 米 …………… 1合
- 水 …………… 適量
- 顆粒コンソメ …… 小さじ2(固形は1個 : 刻んでおく)
- 切干しだいこん … 20g : 5分ほど水で戻し、水を軽く絞り
食べやすい長さに切る。
- ピーマン …………… 1個(35g)
- にんじん …………… 1/3本(50g)
- エリンギ …………… 1/2パック(50g)
- バター …………… 5g

粗みじん切り

Point

カルシウム・鉄・食物繊維を含む切干しだいこんを使った、炊飯器で作るピラフです。

お好みの野菜やきのこに代えても、おいしくいただけます。

作り方

- ① 炊飯器に洗米した米・規定量の水・顆粒コンソメを入れて混ぜ、切干しだいこん・ピーマン・にんじん・エリンギ・バターをのせて炊飯する。

* ピーマンを下ゆでして炊いた後に混ぜると、きれいな緑色になります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
316kcal	4.8g	2.4g	63.8g	6.4g	1.3g
カルシウム	鉄	葉酸			
64mg	0.7mg	53μg			