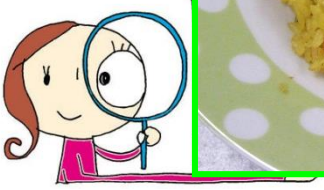
オイルサーディンと野菜のカレーピラフ



炒めずに炊飯器で作るピラフです！

麦や野菜、きのこを一緒に炊き込むことで食物繊維を補えます。オイルサーディン缶を利用することで手軽に青魚をとることができる一品です。

	１人分
エネルギー	３９７ｋcal
食物繊維	2.8ｇ

●材　料●　（４人分）

米	２合　・・・米を洗い、規定量の水を入れる。
麦	３０ｇ
顆粒コンソメ	大さじ１（8g）
カレー粉	小さじ１～２
缶の油（オリーブ油）	小さじ1
オイルサーディン缶	１缶（約100g）
ピーマン	１個　・・・ 角切り
トマト・たまねぎ	各１/２個（100g）　・・・ 角切り
エリンギ	１本（50g）・・・ 角切り

他のきのこでも
おいしく
いただけます。

●作　り　方●

① 水加減した米に麦を加え、軽く混ぜ、浸水させる。
（野菜やきのこに水分があるため、麦用に水を追加する必要はありません）

② コンソメ・カレー粉・缶の油を①に入れて混ぜ、オイルサーディン・ピーマン＊・トマト・たまねぎ・エリンギをのせて炊く。
＊ピーマンをきれいな緑色に仕上げる場合は、下ゆでして炊いた後に混ぜる。

中央区保健所