



# ピラフ

## ～ピラフ～

### 【材料（2人分）】

精白米	3/4カップ
ミックスベジタブル	3/4カップ強
コンソメ	小さじ2/3
食塩	少々
こしょう	少々
水	180cc(米の容量の1.2倍)
油	小さじ2/3

食推さんの



おうちで

ヘルシークッキング④

### 災害食レシピ🍴

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！

### 1人分の栄養量



エネルギー：232kcal



食塩相当量：1.0g

やわらかめにした  
ときは、水を少し増  
やします

### 【作り方】

1. ポリ袋に精白米を入れ、2回程度洗う。
2. ミックスベジタブル、コンソメ、食塩、こしょう、水を加え、袋の外から良く揉む。
3. 油を加えて、袋の空気を抜き、くるくると袋の口を絞り、上のほうでくくる。
4. 鍋に湯を沸かし、鍋底に皿をいれておく（直接ポリ袋を入れると熱で溶けてしまう可能性があるため。）
5. 4に3をいれ、弱火で20分間加熱する。

ツナ缶、ウインナー  
など足しても  
おいしいです。

