

炊飯器ひとつで調理できるので、
夏休みの昼食にもおすすめ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⁴⁹

かんたん朝ごはん



1人分



エネルギー：376Kcal



タンパク質：11.6 g



食塩相当量：1.5 g

炊飯器で シーフードピラフ

【材料（約3人分）】

米	2合
玉ねぎ	1/4個
人参	1/3本
三度豆	4本
冷凍シーフードミックス	140g
A	料理酒 大さじ3
	顆粒コンソメ 小さじ1強
	こしょう 少々
	バター 小さじ2
パセリ	適量

【作り方】

1. シーフードミックスは冷蔵庫に6時間ほどいれ、解凍しておく。時間がないときはポリ袋に入れ流水解凍。
2. 米はといで炊飯釜にいれ、分量より少なめの水をいれて20分程おく。
3. 玉ねぎと人参は8mm角に切る（人参はいちょう切りでもOK）三度豆は1cm長さに切る。
4. 2にAを加え、1と3をのせて炊飯する。
5. パセリはみじん切りにする（よく洗い、キッチンペーパーでしっかり水気をとってから刻むと香りがO）
6. 4の炊きあがりにバターを加え混ぜる。もりつけて5をのせる。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

