

炊飯器で簡単ピラフ

アレルギー原料28品目(調味料を除く)：乳

材料(4人分)

米…………… 1合(150g)
顆粒コンソメ… 小さじ1
玉ねぎ………… 1/4個
にんじん………… 1/4本
コーン缶………… 30g
ツナ水煮缶… 1/2缶
バター………… 5g

作り方

- ① 米を洗い、炊飯釜に米と1合のメモリまでの水を入れる。30分浸漬させる。
- ② 玉ねぎ、にんじんは7mm角のさいの目切りにする。コーン缶、ツナ缶は水気を切る。
- ③ ①に顆粒コンソメを加えて混ぜ、米の上に②をのせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったらバターを入れて混ぜ、器に盛る。

写真は1人分



栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	1.4g
たんぱく質	3.7g

放っておいたら完成しちゃうピラフ!

炊飯器にセットしてしまえば、あとはボタンを押して待つだけ! 野菜もごろごろ入って、ツナ缶でたんぱく質もとれます。忙しい朝にぴったりです。