カレーピラフ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の ｶﾚｰｽｰﾌﾟ　　の素	10	52	0.3	69	16	0.2
だし(かつお、昆布）	180	5	0.2	53	31	0.2
オリーブ油	10	90	0	0	0	0
鶏もも	20	23	3.8	54	38	Tr
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
マッシュルーム	10	1	0.3	35	10	0
カレー粉	0.5	2	0.1	92	2	Tr
塩	0.5	0	0	Tr	0	0.5
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	20	14	0.7	91	11	0
合計		547	6.2	439	136	0.9

広島臨床栄養研究会レシピ20150823