

カレーピラフ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ240	1食	240	0	5	21	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
エビ	20	16	3.7	69	63	0.1
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
パセリ	少々	-	-	-	-	-
オリーブオイル	5	46	6	0	0	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
合計		350	4.2	124	98	0.6

【 作り方 】

ご飯をあたためる（加熱時間目安：フィルムをはがして電子レンジ500W約2分）
フライパンにマヨネーズとオリーブオイルをいれ、みじん切りにした玉ねぎ、エビの順番に炒める。

のご飯、カレー粉、コンソメを混ぜ合わせ、器に載せてパセリをふる。



《ワンポイントアドバイス》

「おいしいでんぷんご飯」で作っても美味しいです。

（同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー398calたんぱく質8.5gになります。）

「sachiレシピ20170805」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16