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)
おいしいでんぷんご飯	１食	280	0	7	23	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	0	0	0	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
合計		390	4.2	126	100	0.6

【　作り方　】

①　ご飯をあたためる（加熱時間目安：フィルムを少しはがして電子レンジ500W約２分）

②　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。

③　①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》

◆鶏肉やパプリカなどを入れても美味しいです。

（同じレシピを普通のご飯でつくると　エネルギ398cal　たんぱく質8.5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 神奈川県小田原市鴨宮223-16