エビのバターライス

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
えび	30	25	5.5	69	63	0.1
マッシュルーム	10	1	0.3	35	10	0
有塩バター	10	75	0.1	3	2	0.2
塩	0.6	0	0	0	0	0.6
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
パセリ	少々					
サラダ油	5	46	0	0	0	0
合計		427	5.9	115	98	0.9

□□作り方□□

① フライパンに油を熱し、食べやすく切ったエビとマッシュルームを炒める
② ご飯は温めずに、濡らした手でほぐしながらフライパンに加える
③ バターを入れてご飯がパラパラになるまでヘラで炒める
④ 塩、こしょうで味を整えパセリをふる

《ワンポイントアドバイス》
◆温めずに炒めることでパラパラの食感になります。

（同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギ□483kcl□たんぱく質10.9□□

「オトクッキング倶楽部レシピ」

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