

エビのバターライス

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)
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

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
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
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
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、エネルギー483kcalたんぱく質10.9g)

「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 神奈川県小田原市鶴宮223-16