## 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□□

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[]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 2465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市轄宮223-16