

名前のおり
目でも楽しめる一品です♪

お家で作ってみませんか♪



主食：ごはん

カラフルピラフ

野菜もたっぷりとれます！



材 料（4人分）

・米	300 g
・ロースハム	60 g
・たまねぎ	60 g
・にんじん	25 g
・ピーマン	20 g
・パプリカ（赤・黄）	各20 g
・マッシュルーム（缶詰）	20 g
・バター	5 g
・コンソメ	7 g
・塩	2 g
・こしょう	少々



作 り 方

- ①ロースハムは8ミリ程度の角切りにする。
- ②たまねぎ， にんじん， ピーマン， パプリカは5ミリ程度の角切りにする。
- ③ピーマンは下茹でする。
- ④米は普段通りに炊飯をする。
- ⑤フライパンにバターを入れ， ハム， たまねぎ， にんじんを中火で炒める。
やわらかくなったらマッシュルーム， ピーマン， パプリカを加え， コンソメ， 塩， こしょうで味を調える。
- ⑥炊きあがったごはんを⑤に加えて混ぜ合わせ炒める。

栄養価（1人分）

エネルギー263kcal / たんぱく質7.2g / 脂質3.05g / 塩分1.5g