

献立名 白ねぎピラフ

材料と分量 ※小学校分量

材 料	分 量(1人分)
米	65
強化米	0.2
コンソメ(炊き込み用)	0.6
白ねぎ	15
角切りベーコン	6
(冷)ホールコーン	8
にんじん	3
パセリ	0.1
油(バターでも可)	0.3
コンソメ粉末(具調味用)	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01

一人分の栄養価

エネルギー	273Kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.7g
カルシウム	9mg
マグネシウム	20mg
鉄	0.6mg
亜鉛	1mg
ビタミンA	23μgRE
ビタミンB1	0.31mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1g
食塩相当量	0.9g

アピールポイント

鳥取県産の白ねぎをたくさん使ったピラフです。
炒めることによって、白ねぎの甘味も出て食べやすい
味つけになっています

作り方

1. 洗米し、強化米とコンソメを入れ炊飯する。
2. 白ねぎは3mm幅の小口切り、にんじんとパセリはみじん切りにする。
3. 鍋に油をひきベーコン→にんじん→コーン→白ねぎを炒め、コンソメ、塩、こしょうで調味しパセリを入れ加熱する。
※コンソメはメーカーによって塩分が異なるため調整して下さい。
4. 1と3を混ぜ合わせる。

調理ポイント

コンソメごはん、炒めたピラフの具を混ぜるため、炊き込んで作るより色味がきれいに仕上がります。
油をバターに変えると風味がよくなります。