

♪ スイッチひとつで 簡単ピラフ♪



今回は当院で行っている
OK教室のレシピを
ご紹介します

材料 3人分



栄養量

	3人分	1人分
エネルギー kcal	1158	386
たんぱく質 g	45.8	15.3
脂質 g	16.4	5.5
炭水化物 g	202.4	67.5
食物繊維 g	9.7	3.2
食塩相当量 g	3.2	1.1

作り方

①米を洗う

②10分程 浸水し、水を切っておく

③冷凍品に熱湯をかけ解凍する

④卵を洗い ラップに包む (持ち手をつける)

⑤-1炊飯器のお釜に材料を入れていく

⑤-2 炊飯器のお釜に材料を入れていく

⑤-3炊飯器のお釜に材料を入れていく

水140ml

白米1合

もち麦 1袋

コンソメ1/2個

トマトソース 1袋

ミックスベジタブル
シーフードミックス

カレーパウダー
適量

卵2個

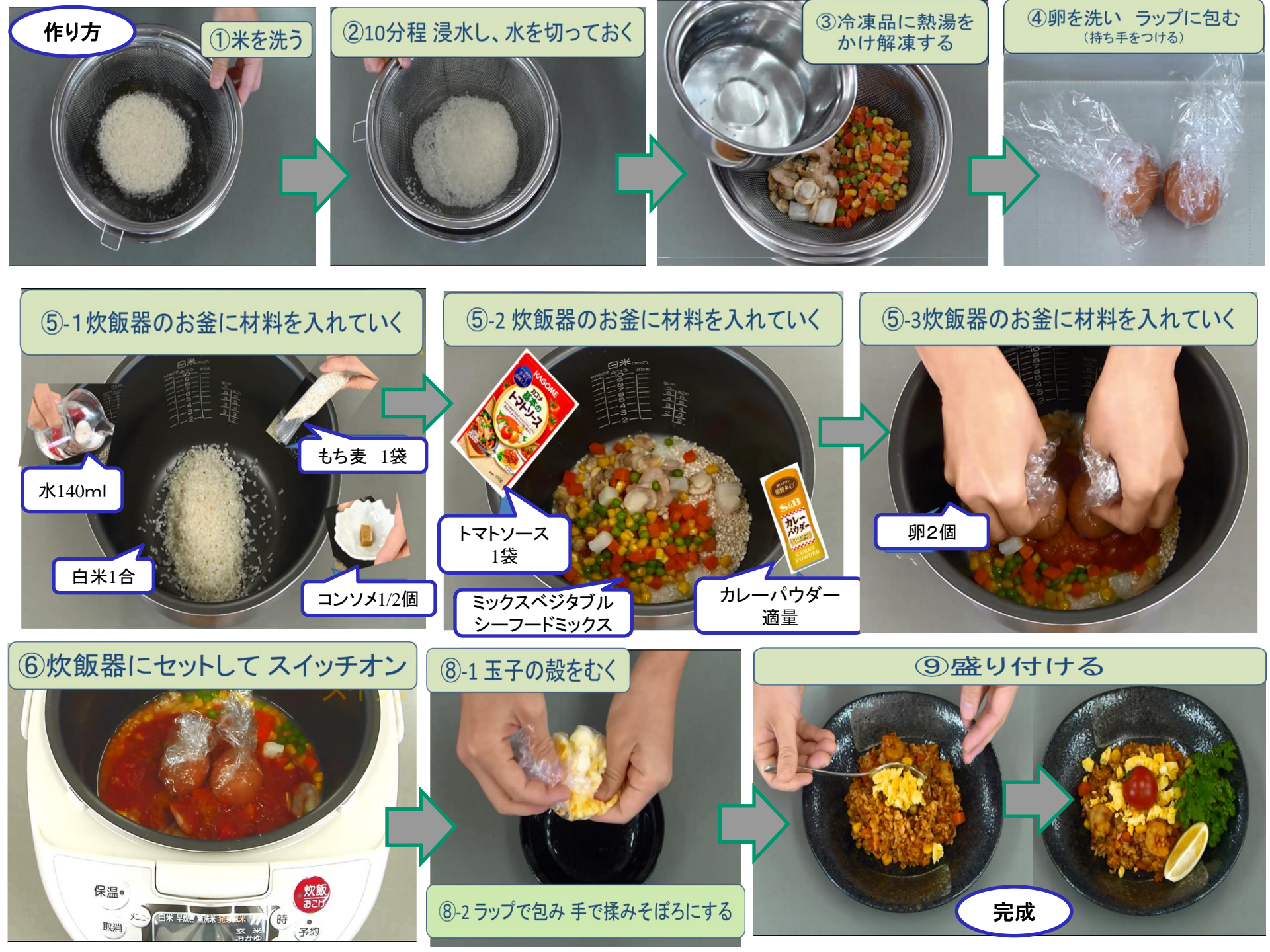
⑥炊飯器にセットしてスイッチオン

⑧-1 玉子の殻をむく

⑨盛り付ける

⑧-2 ラップで包み 手で揉みそぼろにする

完成



かぶの具だくさん ミルクスープ



材料<3人分>

ぶなしめじ 60g

かぶ 180g

鶏もも肉 60g

かぶの葉 45g

牛乳 120ml

水 90ml

粗挽きこしょう 適量

固形コンソメ 1/2個

栄養量

1人分

エネルギー kcal	88
たんぱく質 g	6.0
脂質 g	4.6
炭水化物 g	6.6
食物繊維 g	2.1
カルシウム g	97.1
ビタミンD μg	0.3
食塩相当量 g	0.5

* カルシウム・ビタミンDは参考値です

① かぶを切る



②-1 かぶの葉を切る



②-2 鶏肉は1口大
しめじは小房に分ける



③ お湯(90ml)を沸かし
鶏肉を入れて煮る。



④ しめじ・コンソメを入れる



⑤かぶ・⑥かぶの葉を加える



⑦ 牛乳を加える



⑧ こしょうを加える



⑨ 弱火で
コトコト
5～10分



⑩ 出来上がり

