

シーフードピラフ

栄養価
一人あたり

エネルギー
285 kcal

たんぱく質 9.6g
脂質 1.0g
炭水化物 60.8g
塩分 1.2g



材料 3人分

米	1.5合
玉葱	小1個
パプリカ	1/2個
冷凍さやいんげん	50g
冷凍シーフードミックス	100g
コンソメ	1個
塩、コショウ	少々



作り方

- 1 米をとぎ、炊飯器の1.5合の表示の目盛の少し下まで水を入れ、コンソメを入れて少しかき混ぜる。
- 2 玉葱、パプリカは1cm角程度の大きさに切る。
- 3 冷凍さやいんげんは、耐熱容器に入れ、レンジ600Wで50秒加熱する。1cm程度の大きさに切る。
- 4 ①に②、③、シーフードミックスを入れ、炊飯器で炊く。
- 5 器に盛って完成。

食品の高騰が続く為、今回は冷凍食品を使ったレシピです。冷凍野菜は比較的価格も一定である為、活用出来ると料理の幅が広がります。今回は冷凍さやいんげんを使用しましたが、カットされたアスパラガスやきのこ類などを使用しても、ボリュームアップされ、美味しくアレンジ出来ます。