



えびピラフ



材料	1人分 (g)	4人分	切り方など
ご飯	140	560g	炊きあがったご飯
皮なし鶏もも肉	20	80g	小間切りにする
むきえび	10	40g	冷凍でも○その場合は解凍しておく。
人参	12	約 5 cm	千切り
玉ねぎ	30	1/2 個	横半分に切りスライス 
マッシュルーム	6	2 個	スライス。水煮でも○ (約 20g)
いんげん	1.2	1 本	1 cmくらいに切る。茹でて冷ましておく。
塩・こしょう	0.6/0.01	小さじ 1/3 杯・適量	
コンソメ	0.3	小さじ 1/2 弱	
マーガリン (バターでも○)	1.2	小さじ 1 杯 (約 5g)	

【作り方】

- ① マーガリンを入れ、熱し、鶏肉を炒める。
- ② えびを入れて火を通す。
- ③ 人参、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ マッシュルームを入れる。
- ⑤ 塩・こしょう、コンソメで味を調える。
- ⑥ ご飯に⑤の具を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 仕上げにいんげんを飾る。



給食では、炊きあがったご飯に、別で作ったピラフの具材を混ぜて作ります。

家庭で作るときは、具材をフライパンに入れたまま、ご飯を入れて炒めるとより美味しくなると思います。

えびの他に、あさりやイカなど入れてシーフードピラフにしても良いですね♪

