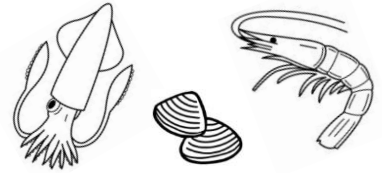


炊飯器でお手軽！本格ピラフ

☆シーフードピラフ



【材料】作りやすい分量

・米	2合
・冷凍シーフードミックス	100g程度
・しめじ等お好みのきのこ	1パック
・玉葱	1/4個
・水	320cc
・顆粒スープの素	小さじ1と1/2
・バター (パセリのみじん切り)	小さじ2 少々

【作り方】

- ①米は洗って、浸水しておく。
- ②玉葱は粗みじん切りにし、きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ③炊飯器に米と水・スープの素を加え、ひと混ぜする。
- ④凍ったままのシーフードミックス、玉葱、きのこを③の上に広げて入れ、バターをちらし、炊き上げる。
- ⑤皿に盛り、好みでパセリをふりかける。



～トマトと卵のスープ～(給食献立より)

材料：大人2人分・幼児1人分

・チンゲン菜	1～2枚
・トマト	1/2個
[・スープの素	小さじ1弱
・水	450cc
・食塩	少々
・片栗粉	小さじ1
・卵	1個

- ①鍋に水を入れて加熱し、スープの素を加えて、適宜切った野菜を煮る。
- ②食塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて、卵でとじる。

献立例

シーフードピラフは
副菜(和え物、サラダなど)や汁物を組み合わせて！