



チキンピラフ(主食)

1人分栄養価
エネルギー 225kcal
食塩相当量 1.0g



【材料1人分】

●米	50g
●水	60ml
●焼き鳥缶(塩) *タレごと使用	1/4缶(約20g)
●マッシュルーム(スライス)	10g
●コーン缶	10g
●コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
●こしょう	少々
●パセリ	少々(お好みで)

【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れて20~30分浸漬する。
2. 1.にAを入れ混ぜ合わせ、ポリ袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
3. 沸騰した湯に2.を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
4. 火を止めて、そのまま20分湯せんする。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○缶詰の味付けを活かすことで、少ない調味料でうま味がアップ！減塩に繋がります。

●マッシュルームには災害時に不足しやすいビタミン（B群）が多く含まれ、脂質・糖質・たんぱく質の代謝を助ける働きがあります。

