

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

炊飯器で簡単シーフードピラフ

材料

1人分

- ・白米1合
- ・水
- ・冷凍シーフードミックス 100g
- ・冷凍ミックスベジタブル 40g
- ・固形コンソメ 1個
- ・バター 5g

レシピ一覧はコチラ→



作り方 (🕒3分) 炊飯の時間を除く

- ① 研いだ米を炊飯器に入れ、2合の目盛の少し下(1.5合程度)まで水を入れる。
- ② ①に冷凍シーフードミックス、冷凍ミックスベジタブル、固形コンソメを入れて、通常の炊飯モードで炊く。
- ③ 炊き上がったら、バターを加えて全体をかき混ぜる。



シーフードミックスは一度解凍してから炊飯器に入れると、さらに美味しく仕上がります。



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 433kcal
たんぱく質 16.4g
脂 質 3.9g

炭水化物 76.2g
食塩相当量 1.4g