

# ひよこ豆とシーフードのオムピラフ



(分量は小学校相当です)

材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 米	75		①米を洗米する
鶏小間肉	5		②シートエッグは袋ごと15~20分茹で、中心温度を確認し
* 美味しいあさり	15	解凍し水をきる	1枚ずつはがす。
* むきえび	10	解凍する	③あさり・えびに白ワインをまぶす。
* 白ワイン	2		④バターでにんじん・たまねぎ・マッシュルームを炒める。
にんじん	10	粗みじん	⑤後からえび・あさり・Aを加える。
たまねぎ	30	粗みじん	⑥炊飯器に①・⑤・ひよこ豆・水を加えて炊飯し、十分蒸らす
* マッシュルーム	5	スライス切り	⑦⑥のピラフをシートエッグでまき、ケチャップをかける
* 蒸しひよこ豆	10		
* バター	1		
* 塩	A 0.8		
* コンソメ	A 0.5		
水	A 95		
* シートエッグ40g	1枚		
* 小袋ケチャップ	1個		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価

(参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
387	14.3	5.1	1.8	48	34	2.3	2.0	124	0.18	0.21	4	2.2