

ピラフのチーズ焼き



(分量は小学校相当です)

| 食材料名 | 分量(g) | 下処理 | 作り方 |
|-----------------|--------|--------|-----------------------------|
| * あっという米 | 30 | | ①Aをすべて釜にいれ火をつける。 |
| * ソイミート 粒 | A 20 | | ②汁が煮立ったらあっという米を一気に加え、 |
| * たまねぎ | A 20 | 粗みじん切り | 釜底からしっかり混ぜながらリゾット状にする。 |
| * にんじん | A 3 | 粗みじん切り | (この状態ではまだ米は硬さが残っています) |
| * たもぎたけ | A 7 | | ③②を別の容器にとる。 |
| * ベシャメルソースCa・Fe | A 10 | | ④ベーキングトレーに一人分を入れ、チーズをのせて |
| * 料理酒 | A 1 | | 200℃で8分～10分程度お好みで焼き上げる。 |
| * 塩 | A 0.1 | | (この間に米が飯に変化します) |
| * 胡椒 | A 0.01 | | ※米が汁の中で沈むと出来上がりが硬くなってしま |
| * 水 | A 100 | | ので、それを避けるためにルウの粘度を活用しています。 |
| * ピザ用チーズ | 15 | | このレシピでのご飯はドリアではなくカレーピラフ状です。 |
| * ベーキングトレー丸B | | | ご使用のルウにより粘度は異なります。ベシャメルソースを |
| | | | ルウに変えドリア状にしたりケチャップを加えて使って |
| | | | 味に変化をつけたり、具もお好みでお使いください。 |

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | VA | VB1 | VB2 | VC | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-------|-------|--------|-----|-----|-------|------|------|----|------|
| kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 240 | 10.5 | 6.8 | 0.3 | 316 | 24 | 2.4 | 1.4 | 21 | 0.15 | 0.11 | 2 | 2.7 |