えびピラフ			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
米	35g		①米をとぎ、ざるにあげて水気を切り、分量の水にブイヨンと塩を加えて米を炊く。 ②バターとサラダ油でみじん切りにした玉ねぎと人参を炒め、むきえびを加えて炒め合せ、塩、こしょうで調味する。 ③①の炊き上がりに②の具と煮汁を加えて蒸らす。むらなく混ぜて皿に盛り付ける。
ブイヨン	少々		
具の炒め汁＋水	60ml	大さじ4	
玉ねぎ	8ｇ		
人参	2.5ｇ	みじん切り	
むきえび	12ｇ	〃	
サラダ油	0.8ｇ		
バター	0.8ｇ		
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー 146kcal　たんぱく質4.5g　脂質 1.8g カルシウム 11mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.3g