

ピラフ〔ウインナー〕			(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	35 g		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。 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、ウインナーを加えて炒め合わせる。 の炊きあがりに の具と煮汁を加えて蒸らす。 むらなく混ぜて、盛り付ける。
ブイヨン	少々		
塩	少々		
具の炒め汁 + 水	65 ml	大さじ4強	
玉ねぎ	7 g	みじん切り	
人参	3.5 g	"	
ウインナー	7 g		
サラダ油	少々		
バター	少々		
こしょう	少々		
グリーンピース(冷)	3g		
			エネルギー 154kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.2g カルシウム 5mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g