

| えびピラフ | | | 米2合分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|---------|-------------|-------|--|
| 材 料 | 分 量 | 備 考 | 作 り 方 |
| 米 | 2合（300g） | | ①米をとぎ、ざるにあげて水気を切り、分量の水にパイオンを加えて米を炊く。 ②玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ③バターとサラダ油で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。 ④①の炊きあがりに③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。 |
| パイオン | 小さじ1 | | |
| 具の炒め汁+水 | 500ml | | |
| 玉ねぎ | 小1/2個（約70g） | みじん切り | |
| 人参 | 20g | // | |
| むきえび | 8尾（約100g） | | |
| サラダ油 | 小さじ1と1/2 | | |
| バター | 7g | | |
| 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 |

