

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 フイヨンと塩を加えて米を炊く。 ②玉ねぎと人参はみじん切り、ウィンナーは輪切りにする。 ③バターとサラダ油で玉ねぎと人参を炒め、 ウィンナーを加えて炒め合わせる。 ④③にグリーンピースを加えて炒め、こしょうで味を整える。 ⑤①の炊きあがりに④の具と煮汁を加えて蒸らす。 むらなく混ぜて、盛り付ける。
フイヨン	小さじ2		
塩	小さじ2/3		
玉ねぎ	1/4個（約60g）	みじん切り	
人参	30g	//	
ウィンナー	3本	輪切り	
サラダ油	小さじ1		
バター	小さじ1		
こしょう	少々		
グリーンピース	適量		
			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