

鶏ごぼうピラフ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
精白米	70	280 g
鶏もも小間切肉	20	80 g
にんじん	10	40 g
ごぼう	17	68 g
冷凍グリーンピース	3	12 g
塩	0.9	3.6 g
こしょう	0.03	0.12 g
しょうゆ	0.5	2 g
サラダ油	0.5	2 g
バター	0.5	2 g
鶏ガラ	1	4 g
スープ	84	336 g

<作り方>

- ① 鶏ガラでスープをとる。
- ② 米は洗い浸漬し、水切りする。
- ③ にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、冷凍グリーンピースはゆでておく。
- ④ サラダ油、バターを熱し、鶏肉、ごぼう、にんじんを炒め、塩、こしょう、しょうゆを加える。
- ⑤ ②に④とスープ、グリーンピースを加え炊く。

1人当たり栄養価：1杯 - 299kcal たんぱく質 8.7g 塩分 1.0g

<一口メモ>

* 鶏肉のうま味とごぼうの香りが感じられる和風のピラフです。

