

綾 循

レ

シ

ピ

材料はこちら！



健康にいい野菜の代表



味付けはカップスープの素のみ



裏面にレシピがあります

手軽に野菜とタンパク質を/塩分1.2~1.8g

トマトと鶏肉のピラフ





材料（5人前）

白米・・・・・・・・・・ 2合

鶏小間（もも肉）・・・300g

玉葱・・・・・・・・・・ 150g

人参・・・・・・・・・・ 100g

ミニトマト・・・・・・・・ 20個

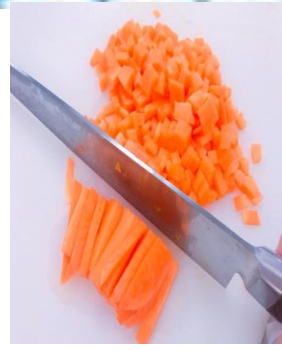
バター・・・・・・・・・・ 60g

カップスープの素・・・・ 4袋

カップスープの素はポタージュのようなとろみがあるものは避けてください

使用する場合は水を1合分多くして蒸らす時間を15分ほど置くとリゾット風になります

今回はオニオンスープの素（1袋塩分1.2g）を使用



作り方①

玉葱・人参をサイコロ状に切る
ミニトマトはヘタをとる
白米を研いで炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を加える



作り方②

カップスープの素・バター・玉葱・人参・鶏肉・ミニトマトを入れ平らに整えてから炊飯器のスイッチを入れる



作り方③

炊きあがったらお皿に盛りつけて完成です

今回は鶏もも肉を使用しましたが海老やイカ・あさりを加えればシーフードピラフ。スープの素によって味も変化を付けられます。野菜類も根菜類は細かくする必要がありますが家で余っている野菜でも作れるのでご家庭の味を見つけてみてください

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，コクを加える（バター）他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導も行っているので食事で気になることがある方はぜひお越しください。