

野菜たっぷりカラフルピラフ

コロコロサラダと合わせて、1食分の野菜が120g以上

1/3日分の野菜が取れるピラフ



1人分あたり

【エネルギー】	363 kcal
【たんぱく質】	8.9 g
【脂質】	6.9 g
【食塩相当量】	2.7 g
【野菜重量】	120 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

白飯 … 300g
ミックスベジタブル … 240g
(ミックスベジタブル、4色の彩りベジタブル使用)
ロースハム … 40g
バター … 10g

コンソメ … 5g
塩 … 1.0g
胡椒 … 少々

作り方

- ① 耐熱容器にミックスベジタブルを入れて電子レンジ600wで2分加熱し、解凍する
- ② ロースハムは1cm角に切る
- ③ ①に②と白飯、コンソメ、バター、塩、胡椒を入れて、よく混ぜ電子レンジ600wで2分加熱する。様子を見て追加で30秒から1分加熱する
- ④ お皿に盛り付ける