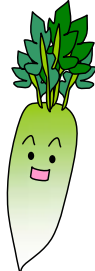




主食		【くるめピラフ】		使用野菜量 <1人分> 90g		
<材料>4人分						
・米	2カップ	}	大根	200g(1/5本)		
・ターメリック	小さじ1/4		・カレー粉	小さじ1		
・スープ	炊飯器に合わせる	}	・塩	小さじ1/2		
・塩	小さじ1		・ほうれん草	160g(1/2束)		
・バター	20g	}	・バター	15g		
			・ベーコン	3枚		
			・カレー粉	小さじ1		
<作り方>						
1 米は洗って、ターメリックのお湯溶きを入れたスープで、通常の分量にセットする。						
2 分量のバターを溶かし塩と合わせて米に混ぜて炊飯する。						
3 大根はやや厚みある色紙切りにして湯溶きしたカレー粉と塩を入れて煮ておく。						
4 ほうれん草は細かく切ってさっと茹でて絞る、溶かしバターをまぶしておく。						
5 ベーコンは1cmのせん切りにし、フライパンで炒めカレー粉を振りかけておく。 その中に火の通った大根を煮汁を切って混ぜておく。						
6 ご飯に4と5を混ぜて出来上がり。						
<1人分当たりの栄養価>						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素	
331kcal	5.7g	7.3g	57.1g	0.7g		
コメント			できあがり写真			
<p>・東久留米特産の大根・ほうれん草を主食に取り込み「くるめピラフ」と名付けてみました。 大根とカレー??と思われるかもしれませんが、結構相性いいですよ。</p>						
作成者の所属						
東久留米市						