

おすすめ！給食レシピ

NO.32

学校給食のかんたんエビピラフです。具材を変えても良いので、ぜひご利用下さい。



エビピラフ

材 料 (4人分)

米・・・・・・・・320g
水・・・・・・・・480mL
A { バター・・・・・・・・12g
 コンソメ・・・・・・・・5g
 塩・・・・・・・・5g
 こしょう・・・・・・・・少々

具材料

むきえび・・・・100g
玉ねぎ・・・・120g
にんじん・・・・30g
さやいんげん(冷凍)
 ・・・・40g
炒め用油・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・少々

☆下準備

- 玉ねぎは2mmにスライスする。
- にんじんはせん切りにする。
- さやいんげんは1cm巾に切り、ゆでて水にさらし、ざるで水切りする。

☆作り方

- 1 米をあらひ吸水させる。
 Aの調味料を加え、たく。
- 2 炒め用油でむきえび、玉ねぎ、にんじんを炒める。さやいんげんを加え、塩で味付ける。
- 3 ごはんと2の具材料をまぜ合わせる。

※味つけはお好みに調整して下さい。
※えびを、とり肉やウィンナーに変えることができます。

