

ライフステージ別単品メニュー(主食)^①

シーチキンピラフ

材 料	1人分	4人分
米	75 g	300 g
水	100 cc	400 cc
固形コンソメ	1.75 g	7 g
塩	1 g	4 g
こしょう	少々	少々
カレー粉	0.35 g	1.4 g
ケチャップ	7.5 g	30 g
ツナ缶	20 g	80 g
ミックスベジタブル	25 g	100 g
玉ねぎ	50 g	200 g



作

り

方

- ① 米は洗って30分間浸水する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に材料を全部加えて炊く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
358 kcal	9.0 g	5.2 g	265 mg	24 mg	0.9 mg	2.0 g	1.9 g