

★夏に負けないメニュー★

ナポリタンライス

(子ども1人分) エネルギー174kcal 食塩相当量0.4g



暑い夏にぴったりの、火を使わず炊飯器だけで調理できるピラフです。

具材はマッシュルーム(缶)や冷凍のミックスベジタブルを使うと包丁も不要です。

【材料】

(子ども4人分)

米	150g(1合)	コーン	10g(大さじ1弱)
玉ねぎ	50g(中1/4個)	カットマト	100g
にんじん	50g(中1/3本)	酒	7g(大さじ1/2)
マッシュルーム	20g	コンソメ	3g(小さじ1)
鶏ミンチ	30g	粉チーズ	2g(小さじ1)

<作り方>

- ① 米は普通の水加減で30分浸水する。浸水が終わったらざるにあげ、水をきる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、マッシュルームは全てみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に①、カットマト(汁ごと)、酒を入れる。炊飯器の1合の目盛まで水を入れ、軽く混ぜる。その上に②、鶏ミンチ、コーン、コンソメを加え、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、粉チーズをかけ、混ぜ合わせる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。