



エビピラフとキノコで豆乳リゾット



○エビとキノコの豆乳リゾット

<材料>

- ・エビピラフ(冷凍 1P) 170g
- ・無調整豆乳(1P) 200ml
- ・しめじ(1/2P) 45g
- ・黒コショウ 適量

○ほうれん草ソテー

- ・ほうれん草(冷凍 1/2P) 75g
- ・サラダチキンバー(バジル) 30g
- ・しめじ(1/2P) 45g
- ・マヨネーズ 4g(小さじ1)
- ・黒コショウ 適量



<作り方>

○エビとキノコの豆乳リゾット

・鍋にエビピラフと無調整豆乳、しめじを加えて沸騰後弱火で煮る。煮詰まったら器に盛り付け、黒コショウを適量かける。



○ほうれん草ソテー

・フライパンにマヨネーズとほぐしたサラダチキンを入れ、ほうれん草も加え炒める。仕上げに黒コショウを振る。



<栄養成分値>

材料	分量	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	値段 (円)
①エビとキノコ豆乳リゾット								
エビピラフ(冷凍)	1P(170g)	284	5.1	5.8	52.4	1.0	1.6	149
無調整豆乳	1P(200ml)	113	8.3	7.3	3.3	0.4	0	100
しめじ	1/2P(45g)	10	1.2	0.3	1.2	1.6	0	55
黒コショウ	適量							
	合計	407	14.6	13.4	56.9	3.0	1.6	304
②ほうれん草ソテー								
ほうれん草(冷凍)	1/2P(75g)	11	1.5	0.1	0	1.7	0.2	54
サラダチキンバー(バジル)	1/2本(30g)	33	6.7	0.6	0	0.1	0.4	69
しめじ	1/2P(45g)	10	1.2	0.3	1.2	1.6	0	55
マヨネーズ	小さじ1(4g)	28	0.1	3.0	0.2	0	0.1	2.0
黒コショウ	適量							
	合計	82	9.5	4.0	1.4	3.4	0.7	180
	①+②	489	24.1	17.4	58.3	6.4	2.3	484