

カレーピラフ

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、ハムは7mm正方に切る。
- ② コーン缶は汁気を切り、グリンピースはさっと茹でる。(冷凍コーンの場合は茹でる。)
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、①を炒める。
- ④ 火が通ったら、②と調味料を加え炒め、最後にご飯を入れて軽く混ぜる。



ピラフは、本来は米を炊き込んで調理しますが、給食では炊き上がったご飯に混ぜて作ります！

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	345kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	5.7g
塩分	1.5g



材料（大人4人分）	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期（軟飯）	もぐもぐ（おかゆ）	かゆペースト
玉ねぎ 1/2個(120g)	みじん		圧力鍋で8分加圧後みじん切り	もぐもぐをペーストにする	
にんじん 1/4本(40g)			圧力鍋で10分加圧後みじん切り		
ハム 10枚(100g)	7mm正方		ふちを取って みじん切り	水を加えて ざらつきのあるペースト	
コーン缶 大さじ3	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
冷凍グリンピース 大さじ1	つぶす		ペースト		
有塩バター 小さじ2	大人と同じ		具材を煮て 調味料で味をつけ 軟飯に混ぜる	具材を煮て 調味料で味をつけ おかゆに混ぜる	前期食の味を付いた 具材をペーストにし 小皿に別添え
調味料 [カレー粉 コンソメ粉末 塩こしょう] 小さじ1 小さじ1強 少々			軟飯	おかゆ	ゼリーがゆ
ご飯 600g					

※こどもは大人の2／3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。