

カレーピラフ



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

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、ハムは7mm正方形に切る。
- ② コーン缶は汁気を切り、グリー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。



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)	7 mm 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		
冷凍グリーンピース	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			小さじ1強		
	塩こしょう			少々		
ご飯	600g			軟飯	おかゆ	ゼリーがゆ

※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。