

青菜とハムのピラフ

材料	1人分	4人分	切り方
米	80g	320g (2cup)	
食塩	0.5g	2g (小さじ1/3)	
固形チキンブイヨン	0.5g	2g (1/2個)	
ボンレスハム	10g	40g (2枚)	角切り
たまねぎ	20g	80g (1/2個)	粗みじん切り
マッシュルーム	5g	20g (2個)	薄切り
ホールコーン(冷凍)	5g	20g	
バター	1g	4g (小さじ1)	
食塩	0.5g	2g (小さじ1/2弱)	
白こしょう	0.02g	少々	
こまつな	20g	80g (2株)	2cm
バター	1g	4g (小さじ1)	
食塩	0.1g	少々	

【作り方】

- ①米を洗って30分浸漬し、水気を切っておく。
- ②こまつなを茹でて冷却し、水気を絞って2cmに切る。バターで炒め、食塩で味付けする。
- ③バターを熱し、ボンレスハム、たまねぎ、マッシュルーム、コーンを炒め、調味料を加えて味付けする。
- ④米に、食塩、チキンブイヨン、水を加えて、炊飯する。
- ⑤炊き上がったごはんに、②と③を混ぜ合わせる。



【栄養メモ】

- ・ピラフに茹でた青菜を加えることで、無理なく野菜が摂れます。
- ・彩りのよいピラフなので、食欲が増します。