

鮭の簡単ピラフ

	材料(2人分)					
	米	1合	鮭(水煮缶詰)	60g	マッシュルームスライス(缶詰)	40g
	a	ミックスベジタブル (冷凍)	60g	小さじ2/3	コンソメ顆粒	小さじ1
		バター	小さじ1/3	塩	少々	こしょう
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	
	338kcal	12. 6g	5. 2g	1. 2g	67mg	



作り方

1. 米は洗い炊飯器に入れ、水を1合の目盛まで入れる。
2. 鮭を軽くほぐす。マッシュルームは汁を除く。
3. 炊く直前に2とaを入れ炊飯する。
4. 5分程蒸らし、盛り付ける。



コメント

缶詰や冷凍野菜を利用して、包丁を使わずに作れる簡単ピラフです。