

# シーフードピラフ



## 材料<5人前>

・米	3合	★酒	大さじ4
★玉ねぎ	1/3個	★コンソメ顆粒	小さじ2
★シーフードミックス (解凍して水気を切る)	180g	★塩、こしょう	少々
★ミックスベジタブル (解凍して水気を切る)	60g	・バター	10g
		・パセリ	適量

## 作り方

1. 米をとぎ、ザルにあけて30分程おく。  
玉ねぎは粗めにみじん切りする。
2. 炊飯器に米と3合分より少し少なめに  
水を入れ、そこへ★を加えて炊く。
3. 炊きあがったらバターを加えて混ぜる。
4. お皿に盛り付け、パセリをふれば  
出来上がり。

## <1人前の栄養成分>

エネルギー	409kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	2.5g
炭水化物	78.5g
塩分	1.1g