

お家で簡単絶品ピラフをどうぞ！！

一病院食からのご紹介

2022 WINTER

【シーフードピラフ】

シーフードとバター風味がよく合います。

1人分の栄養量

エネルギー：413kcal
たんぱく質：18.9g
脂質：6.5g
塩分：1.6g

材料 4人分

- A
- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
 - バター・・・・・・・・・・・・・・・・16g
 - 顆粒コンソメ・・・・・・・・大さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - 冷凍シーフードミックス・・280g
 - 冷凍ミックスベジタブル・・80g
 - 玉ねぎ（粗みじん切）・・40g
 - 油・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- B
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
 - 食塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 - こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

作り方



約20分(炊飯時間除く)

- ① 米を洗い、水は通常の水の量に合わせ、Aを入れ炊飯する。
- ② 油を引いたフライパンに玉ねぎ・ムキエビ・シーフードミックス・ミックスベジタブルの順に炒め、Bで味付けし水分がなくなるまで炒める。
- ③ 炊きあがったご飯に②を入れ、混ぜ合わせて出来上がり！！

塩分制限

味付けご飯は塩分が多いため
おかずで調整しましょう。

糖尿食

盛りすぎ注意！
主食量は守りましょう。

たんぱく質制限

シーフードミックスを半分
にしましょう。
主食量は守りましょう。

- ・冷凍のムキエビやシーフードミックスは、使用前に解凍して水で洗うと臭みが抜けます。
- ・シーフードの代わりに鶏肉やきのこと類を使ってもよいですね。
- ・パーティーメニューにもぴったりです。
- ・冷凍食材の使用や炊飯器の活用で手軽においしく作れます。

兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部

