

4月11日(金)



12 海老ピラフ

献立作成者： 小山田 彩 (栄養調理センター 管理栄養士)

バターと海老のうまみたっぷりのピラフです。炊飯器で炊くので手間がかかりません。
忙しい日に簡単に作ることができます。具は控えめにしたほうが失敗なく仕上がります。

1人分 エネルギー200 kcal タンパク質 8.4 g 塩分 1.1 g

■ 材料 (2人分) ■

米	1合
むきえび	8~10個
酒	酒
片栗粉	片栗粉
玉葱	1/4個
バター	小さじ1/2(2g)
バター	小さじ1(4g)
ホールコーン缶	50g (小さい缶詰1/2程度)
コンソメ	1/2個(2g程度)
食塩	一つまみ
パセリ	小房2個分



■ 作り方 ■

- ① 米をとぎ、30分水に漬けた後、ざるに上げて水気を切っておく。
- ② むきえびは背わたを取り、酒を少々振りかけておく。置いておいたむきえびの水気を切り片栗粉をまぶし沸騰したお湯で茹でる。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンを弱火にしてバター小さじ1/2が焦げないように溶かし、玉葱が全体的に透き通ってくるまで炒める。
- ④ 炊飯器の釜に米を入れる。
- ⑤ やや少なめに水加減し、コンソメ、食塩、バターを加えてよくかき混ぜる。
- ⑥ 炒めた玉葱とホールコーン缶を⑤の上に乗せて平らにならし、炊飯器にセットし炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったところに、みじん切りにしたパセリを加えよくかき混ぜる。
- ⑧ 最後に茹でたむきえびと共に皿に盛り付け、出来上がり。

■ ポイント ■ むきえびの下処理で片栗粉をまぶしてさっと一度茹でることで食感が良くなります。下処理せずに炊飯器で他の野菜と一緒に炊いてしまうと、炊き上がった時にバターの良い香りが落ちてしまうことがあります。

■ 応用 ■ パセリの代わりにピーマンを使用しても構いません。玉葱やホールコーン缶の他にもマッシュルーム缶を使用しても美味しく炊き上がります。むきえび以外にも、鶏肉・かに缶・ウィンナーなどお好みの具で作ることが出来ます。また、コンソメの代わりにカレー粉を入れたカレーピラフや、トマトピューレやトマトケチャップを入れたトマト味のピラフも美味しく仕上がります。