

シーフード カレーピラフ

(1人分)

エネルギー 358kcal

食塩相当量 1.1g



一般的なピラフより
約40%減塩★

—材料 2人分—

米……………1合	シーフードミックス…80g	
水……………1合(米と同量)	A {	
玉ねぎ…………25g (1/8個)		バター…………大さじ 1/2
赤パプリカ…25g (1/5個)		カレー粉…………小さじ 1/4
しめじ…………25g (1/4パック)	塩……………小さじ 1/4	
	パセリ・レモン…………適宜	

—作り方—

- ① 米はといでざるにあげる。
- ② シーフードミックスは解凍しておく。
- ③ 玉ねぎは粗みじんに、赤パプリカは1cm角に切る。
しめじは石づきを除いてほぐす。
- ④ 炊飯器に米と分量の水、【A】を入れて軽く混ぜ、②③を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら皿に盛ってみじん切りにしたパセリを散らし、くし型に切ったレモンを添える。

カレー粉は塩分0gで減塩の強い味方！

カレー粉の量は好みで調整してね♪

