

カレーピラフ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 224kcal, たんぱく質 3.4g,
脂質 0.7g, **食塩相当量 0.9g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①耐熱性のポリ袋に白米と分量外の水を入れ、洗米する。
- ②①にAの材料を入れ、袋をねじり、中の空気を抜き、袋の上のほうで結び、30分浸漬する。
- ③鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、鍋底に皿を沈め、②を入れ、30分加熱する。
- ④袋のまま皿に被せ、完成。お好みで塩を加えてください。

【材料（2人分）】

A	●精白米	4/5合（120g）
	●水	160ml
	○コンソメ（顆粒）	小さじ1（4g）
	○カレー粉	小さじ1（2g）
	●ミックスベジタブル	1/3カップ（30g）
	○塩	少々

パッククッキングの注意点



- ①ポリ袋は110℃以上の耐熱性のあるものを選ぶ
- ②鍋底や鍋肌にポリ袋が触れて溶けないように、底に皿を入れ、ポリ袋の口を菜箸にくくりつけよう
- ③骨のある魚や乾麺はポリ袋を突き刺して破れないように二重にしよう

注意点を守って、安全にパッククッキングを行おう！



中和保健所作成