



# 楽楽!! おいしか介護食

## 簡単炊き込みピラフ



エネルギー 705 kcal  
 蛋白質 14.6 g

(1合分)

| 材料と分量(1合分) |          |
|------------|----------|
| 米          | 1合       |
| トマトジュース    | 1合の目盛りまで |
| 玉ねぎ        | 1/8個     |
| カットトマト缶    | 1/4缶     |
| ベーコン       | 1枚       |
| パプリカ       | 1/2個     |
| コンソメ       | 1個       |
| ケチャップ      | 大さじ1     |
| ウスターソース    | 小さじ1     |
| パセリ        | お好みで     |

### 作り方

- ① お米を洗ってザルで水を切っておく
- ② 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジで軽く火を通しておく
- ③ ベーコンは薄く切っておく
- ④ パプリカは食べやすい大きさのさいの目に切っておく
- ⑤ 炊飯器に①と②、③、④を入れてトマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソースを入れる
- ⑥ ⑤にトマトジュースをお米の合数の炊き込みご飯用の目盛りまで入れる
- ⑦ 炊飯器のスイッチを入れる
- ⑧ 炊き上がったら軽く混ぜて器に盛りつけお好みでパセリを散らす

炊飯器を使って変わりごはんを作ってみました。炊飯器にお米と食材、調味料を入れてスイッチオンするだけ。チキンライスやパエリア、チャーハンも簡単に作れますので慣れると忙しい時の味方となりますので一度作ってみてください。炊飯器で炊く時は浸水時間は30分以上、水よりも調味料を先に入れて炊飯器の水加減の線に合わせて下さい。また、具材は米の上のせて混ぜずに炊飯し、炊き上がった具材とごはんを良く混ぜて蒸らし味、風味が均一になるようにすると味や色にムラがでにくくなります。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む