料理名	トマトピラフ		
	647kcal		
材　　料		分　量 （２人分）	盛り付けイメージ
米		３合	
ウインナー		200g	
玉ねぎ		1/2 個	
しめじ		1/2ﾊﾟｯｸ	
エリンギ		30g	
ミックスベジタブル		20g	
トマトピューレ	A	200cc	
コンソメ	A	4g	
砂糖	A	大さじ１	
酒	A	大さじ１	
塩	A	小さじ１	
こしょう	A	少々	
バター		大さじ１	
サラダ油		適量	

作り方

① 米は洗い、２合と３合の間くらいに水を入れる
② 玉ねぎ、エリンギは千切り、ウインナーは輪切り、しめじは石づきを取り小房にわける。
③ ミックスベジタブルは下茹でする
④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、エリンギ、しめじを炒める
⑤ ④にＡを入れて煮込む
⑥ ①に⑤、バターを入れて普通炊きで炊く
⑦ ⑥が炊けたら最後に③を加えて器に盛り付ける

特定原材料

卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	大豆	まつたけ	山芋
●	●							●	●	●			
オレンジ	キウイ	くるみ	バナナ	もも	りんご	あわび	いか	いくら	鮭	鯖	カシューナッツ	ごま	