



ミルクファイバーライス

アピーレシピ



材料（2人分）

- 米・・・・・・・・1 合
- もち麦・・・・20g
- 牛乳・・・・100g
- 水・・・・適量（作り方参照）
- 玉ねぎ・・・・1/4 個
- 人参・・・・1/4 本
- むきえび・・・・60g
- あさりむき身・・・・20g
- むき枝豆・・・・10g
- コンソメ・・・・1/2 個
- バター・・・・8g
- 塩・・・・1 つまみ
- こしょう・・・・少々

【調理レベル】 ★☆☆

一人分のエネルギー **431 kcal**

食塩相当量 **1.3 g**



作り方は
裏面を見てね ▶



ミルクファイバーライス

アピーレシピ



材料（2人分）

- 米・・・・・・・・1 合
- もち麦・・・・20g
- 牛乳・・・・100g
- 水・・・・適量（作り方参照）
- 玉ねぎ・・・・1/4 個
- 人参・・・・1/4 本
- むきえび・・・・60g
- あさりむき身・・・・20g
- むき枝豆・・・・10g
- コンソメ・・・・1/2 個
- バター・・・・8g
- 塩・・・・1 つまみ
- こしょう・・・・少々

【調理レベル】 ★☆☆

一人分のエネルギー **431 kcal**

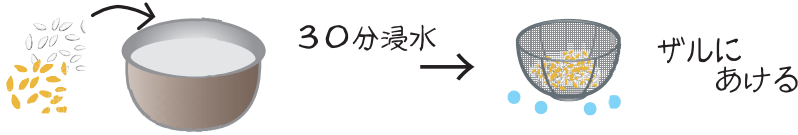
食塩相当量 **1.3 g**



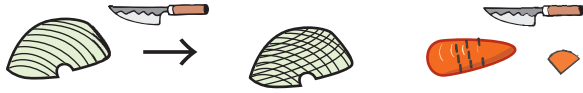
作り方は
裏面を見てね ▶

作り方

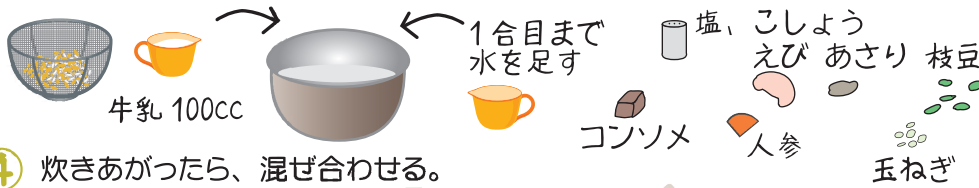
- ① 米ともち麦は、一緒に研ぎ、30分程度水につけ、ザルにあけておく。



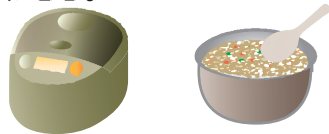
- ② 玉ねぎはみじん切り、人参は薄いいちよう切りにする。



- ③ 炊飯釜に①、牛乳を入れ、1合目の水分量に合わせ、水を足す。
釜の中にコンソメ、バター、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせた後、
②とむきえび、あさりむき身、むき枝豆を米の上のにのせ、炊く。



- ④ 炊きあがったら、混ぜ合わせる。



アビールスピ

牛乳を入れて炊き込む
ピラフです。
麦を入れることで、
食物繊維量がアップ
します。

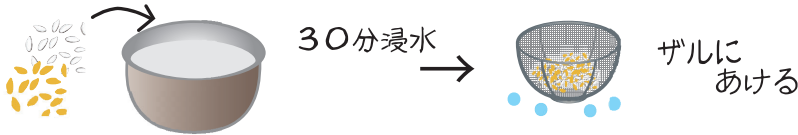


問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

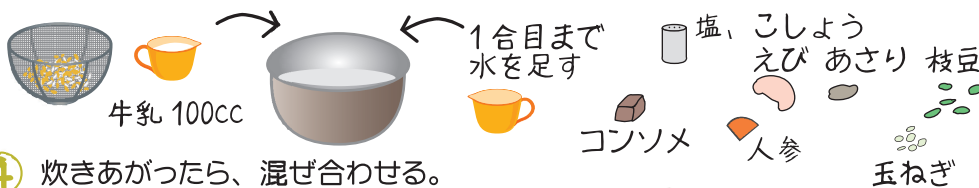
- ① 米ともち麦は、一緒に研ぎ、30分程度水につけ、ザルにあけておく。



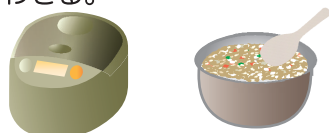
- ② 玉ねぎはみじん切り、人参は薄いいちよう切りにする。



- ③ 炊飯釜に①、牛乳を入れ、1合目の水分量に合わせ、水を足す。
釜の中にコンソメ、バター、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせた後、
②とむきえび、あさりむき身、むき枝豆を米の上のにのせ、炊く。



- ④ 炊きあがったら、混ぜ合わせる。



アビールスピ

牛乳を入れて炊き込む
ピラフです。
麦を入れることで、
食物繊維量がアップ
します。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)