# シーフードピラフ

一人当たり栄養価：エネルギー 387kcal/ たんぱく質 13.1ｇ/ 塩分　1.0ｇ

**バランス良く栄養が摂れる簡単料理です。冷凍食品を使うことで短時間調理ができます。**

## 材料（　４人分　）

- 米　2合（360ml）（300g）
- 水　2カップ（400ml）
- ターメリック　小さじ1/3
- にんにく　小　1片
- 玉ねぎ　小　1/2個
- サラダ油　大さじ1

- シーフードミックス　200ｇ
- ミックスベジタブル　100ｇ
- コンソメキューブ　1個
- バター　20ｇ
- 塩　0.3g（親指と人指し指でひとつまみ）
- こしょう　少々
- パセリ　適宜

## 作り方

1. 米を洗い、水を切っておきます。
2. フライパンにサラダ油を入れてにんにくを入れ、弱火で３分位炒めます。
3. にんにくの香りがでてきたら、玉ねぎを入れ炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、火からおろしておきます。
4. 炊飯器に１の米、ターメリック、水２カップを入れます。
5. あら熱がとれた３の玉ねぎとシーフードミックス、ミックスベジタブル、コンソメを加えて炊きます。
6. 炊きあがったら、バターを入れて少し蒸らし、塩、こしょうで味を調えます。
7. 皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らします。

福島県栄養士会