

## 簡単ピラフ

### 【材 料】

ご飯 600g 約2合

むきエビ 20個

(下味として塩、コショウ、酒を各少々ふっておく)

又は カニカマ 6本(下味なし) ほぐす

※シーフードミックスなどを使って具をいろいろと  
アレンジしてみましょう

マッシュルームスライス 60g

ミックスベジタブル 60g

A 顆粒コンソメ 小さじ2  
塩、こしょう、ガーリックパウダー 少々

B バター 大さじ2  
乾燥パセリ 少々

### POINT

市販の便利な食材を使用して子どもでも  
安全に作れるかんたんピラフ

### 【作り方】 所要時間：10分

- ① ご飯と具、A を耐熱ボールに入れてラップをふんわりかけて600Wのレンジで2分
- ② Bを入れてラップをしないで4分
- ③ 全体を混ぜる

