

# メキシカンピラフ



エネルギー	646kcal
タンパク質	9.3g
脂質	17.8g
炭水化物	110.6g
ナトリウム	766.3mg
リン	240.9mg
カルシウム	155.9mg
カリウム	299.5mg
食塩相当量	11.9g

## 材料1人分

でんぷん米 1/20(冷凍)	180g
玉葱	50g
赤ピーマン	20g
ベーコン	15g
パセリ(粉末)	少々
バター	6g
むきエビ	15g
トマトケチャップ	15g
タバスコ	3g
塩	1g
卵黄(1個分)	20g

## 作り方

- 1 玉葱はみじん切りにする。赤ピーマン・ピーマン・ベーコンはそれぞれ1cm角に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、①とむきエビを加えてよく炒め、火が通ったらエビだけを取り出しておく。
- 3 フライパンにレンジで温めたでんぷん米1/20を加え、トマトケチャップ・タバスコ・塩・胡椒を加え良く炒める。
- 4 取り出しておいたむきエビを加え、さっと炒める。
- 5 皿に盛り付け、ドライパセリを振り、卵黄を真ん中に置く。食べる時はくずし混ぜて食べる。