

# キャロットピラフ

出雲市立平田学校給食センター  
( 食数 4, 200食 )

にんじんがたっぷり入ってビタミンAがたっぷりのピラフです。ピューレも入れることできれいなオレンジ色に出来上がります。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	2.5 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	67 µg RE
ビタミンB1	0.22 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	1.0 mg

## 材料 (1人分)

精白米	70 g	・洗米
強化米	0.21 g	
水	100 g	
にんじん	5 g	・みじん切り
にんじんピューレ	5 g	
ホールコーン	2 g	
鶏ひき肉	4 g	
赤ピーマン	2 g	・みじん切り
コンソメ	1.7 g	
食塩	0.52 g	
こしょう	0.02 g	
大豆油	1.3 g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 材料と調味料を入れて炊く。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

にんじんとにんじんペーストを入れて炊くことできれいなオレンジ色のピラフになります。にんじんの目によい働きするビタミンAがたっぷりのメニューです。

## 学校給食献立例



- ・キャロットピラフ
- ・牛乳
- ・とり肉のスパイス焼き
- ・グリーンサラダ
- ・たまごとうれん草のスープ