


材料		料理の特徴
材料名	分量(g)	炊き込み工程で作るベーシックなピラフになります。 コーン、玉ねぎ、鶏肉、グリーンピース、赤ピーマンが入っています。
米	75	
ドライミックスコーンN	7.5	
<h2>コーンピラフ</h2>		
		
作り方		
<p>使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精白米100gに対し、ドライミックスコーンNを10g使用します。 ・通常炊飯の加水の他に、ドライミックスコーンN100g使用毎に更に150ml加水してください。 <p>精白米を通常炊飯するときと同じように洗米、浸漬、加水をします。</p> <p>ドライミックスコーンNを入れて更に加水し、軽にかき混ぜます。</p> <p>炊飯を開始し、炊飯終了後、蒸らし、攪拌をして出来上がりです。</p>		
栄養価		
エネルギー	353kcal	<p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドライミックスコーンNは炊飯ラインにかかる直前に入れます。 ・ドライミックスコーンNは軽にかき混ぜます。 ・蒸らし時間を充分にとっていただき、炊き上がり後は米の色が均一になるようによく混ぜてください。
たんぱく質	16.8g	
脂質	11.5g	
カルシウム	75mg	
マグネシウム	64mg	
鉄	1.9mg	
亜鉛	1.7mg	
ビタミンA	32μg	
ビタミンB1	0.27mg	
ビタミンB2	0.23mg	
ビタミンC	19mg	
食物繊維	5.9g	
食塩相当量	21g	

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	ドライコーンミックス	1kg	3,610円	炊き込み用コーンピラフの具（乾燥品）です。炊飯する米の量に合わせて使用量を調整できます。