

ガーリックライス

主食-5

★ ガーリックライス

【材料】

	ゆめご飯1/35	180g
A	にんにく	2g
	オリーブ油	3g
	無塩バター	4g
	コンソメ	1g
	こしょう	適量
	パセリ	1g

低蛋白ご飯特有のにおいが苦手な方でも、気にせずに食べる事ができるにんにくの風味がおいしい一品です。オリーブ油と無塩バターでカロリーアップもしっかり！胡椒を利かせ目にすると美味しいですよ！！



【作り方】

1. にんにくは芽を取り除き、横にスライスする
パセリを洗い、みじん切りにする
2. フライパンにAのオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒めて香りを出す
ほんのり、にんにくが色づいたら一度皿に取り出す
3. ゆめご飯1/35を温めておく
(電子レンジ500wだと約2分、熱湯の場合は12分加熱)
4. フライパンに温めたゆめご飯1/35と無塩バターを加え強火で炒める
みじん切りのパセリ・コンソメ・にんにくを加え、こしょうで味を整える
(飾り用のにんにくを残しておくこと)
5. 器の底に飾り用のにんにくを敷き、出来上がったガーリックライスを入れる
上から押さえて、お皿に盛り付ける

フライパンはオリーブ油とにんにくをいれてから火をつけると、にんにくを焦がさず上手に味と香りを引き出す事ができます。

	材料	一人分	1食分 - Kcal	たんぱく質 g	加ゆ mg	リン mg	塩分 g
ガーリックライス	ゆめご飯1/35	180g	292	0.13	0	27	0.01
	にんにく	2g	3	0.12	11	3	0
	オリーブ油	3g	28	0	0	0	0
	無塩バター	4g	31	0.02	1	1	0
	コンソメ	1g	3	0.08	1	0	0.37
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	パセリ	1g	0	0.04	10	1	0
	小計			357	0.39	23	32

動物性蛋白質