

にんじんピラフ



材料 【4人分】

米	2合
A	水 2カップ
	コンソメ 2/3個
	塩 小さじ2/3
黒こしょう	少々
バター	小さじ2
サラダ油	小さじ2
しょうが	1かけ
ねぎ	1本
にんじん	130g
黒ごま	小さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 338 kcal



塩分 2.8 g

作り方

- 1) 米は研いだ後20分くらい浸水し、ザルにあげておく。
- 2) Aを合わせてコンソメスープを作る。
- 3) しょうが・ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- 4) 厚手の鍋にバターとサラダ油を入れ、しょうが・長ねぎ・にんじんを中火で炒める。
- 5) しんなりしたら、米を入れて炒める。2)と黒こしょうを入れて蓋をして加熱する。
- 6) 沸騰したら、弱火にして12~15分加熱し、火を消して10分程度蒸らす。
- 7) 器に盛り付け、黒ごまをかける。

Cooking Point

- バターの量はお好みで調整してください。
- コンソメは包丁で小さく切ると水に溶けやすくなります。
- 具材と米を炒めてから炊飯器に移してコンソメスープと黒こしょうを加えて炊くと、手軽に作ることができます。



対象：子どもから
ご年配の方まで