

にんじんのピラフ



＜＜材料（4人分）＞＞

精白米 280 g（1カップと2/3）
水 335 g（1カップと2/3）
スープストック（またはコンソメ顆粒約2 g 小さじ1）
を加えると、味がはっきりとします。
給食ではひと手間かけ、鶏ガラでスープストックを作り
米を炊くときに15 g程度加えます。

にんじん 40 g～50 g（中1/4本くらい）
サラダ油 4 g（小さじ1）
バター（有塩） 8 g（小さじ2）
塩 少々
こしょう 少々

＜＜作り方＞＞

米は洗米し、水を吸水させる。

- ① にんじんはあらみじん切りに切る。
- ② 鍋をあたため、サラダ油、バターを加える。
バターが溶けたら、①のにんじんを入れて炒める。
にんじんに艶が出てきたら、塩・こしょうを少々
軽くふる。
- ③ 米を入れた炊飯機に、②を加え、全体を混ぜ、
炊飯する。

ハンバーグやチキンのト
マト煮などを一緒に合わ
せると、子どもたちはよく
食べてくれます。

