

お米料理の定番！



ピラフィ



ピラフィは炒めた米を様々な具とともにだし汁や香辛料を加えて炊いた料理です。
今回は給食風アレンジしました

<4人分>

米(2合)

水 360cc

コンソメ顆粒 小さじ2

えび 60g

鶏肉(小さく) 40g

人参(みじん切り) 中 1/3 本

玉ねぎ(みじん切り) 中 1/2 個

コーン 50g

ピーマン (みじん切り) 1個

バター 30g

酒 大さじ2

塩 小さじ 1/2

こしょう 少々

作り方

- ①米を洗い、水とコンソメ顆粒を入れて炊く
- ②材料を切る
- ③フライパンにバターを入れ、鶏肉とえびを入れ酒を振り中火で炒める
火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れよく炒める
- ④コーン、ピーマンを加えさらに炒める
- ⑤塩、こしょうを加えて味付けをする
- ⑥炊きあがった①に⑤を加え、混ぜ合わせて完成

ポイント

米を炊く時の水の量を少なめにして、硬めに炊くと、具と混ぜ合わせるときにせる時にパラパラに仕上がりに、美味しく出来ます

