




炊き込みご飯とはひと味違う

とりごぼうピラフ



【材 料】4人分

米	2合		
✦バター	4g		
✦醤油	大さじ1		
ごぼう	60g		ささがき
にんじん	40g		みじん切り
玉ねぎ	100g		粗みじん切り
マッシュルーム	20g		スライス
いんげん	12g		1cmカット
鶏ももこま肉	80g		
酒	大さじ1		
サラダ油	小さじ1		
塩	小さじ1		
こしょう	少々		

【作り方】

- ①米は✦印の調味料を入れて炊く
- ②鶏ももこま肉に酒で下味をつけておく
- ③いんげんは下茹でしておく
- ④サラダ油で鶏ももこま肉とごぼうを炒める
- ⑤鶏ももこま肉に火が通ったらにんじんと玉ねぎも加え炒める

- ⑥野菜にも火が通ったら調味し②を入れる

- ⑦炊き上がった①に⑥を入れて混ぜ合わせ15分ほど蒸らしたら出来上がり

