



キャロットピラフ



<材料>

米	2と1/2カップ<500ml分>
にんびんのすりおろし	小1本分<約100g>
玉ねぎのみじん切り	1/3個分<約70g>
バター	10g
チキンコンソメ顆粒	小さじ1
塩	小さじ1/2

※ (あると一層おいしくなります)

間引きにんびん	7~8本
にんびんの葉	少々



<手順>

1. 米はすすいで水気を切っておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、バターをのせてラップをし、電子レンジで2分半加熱する。
3. にんびんは皮を剥いてすりおろす。
4. 炊飯器の内釜に米、水500ml、チキンスープの素を入れて混ぜ、上に3のにんびんと2の玉ねぎをのせて炊く。
このとき、間引きニンジンがあれば、そのまきのせて一緒に炊く。
5. 炊き上がったら10分間蒸らし、間引きにんびんを避けて、塩を加えてざっくりと混ぜる。

※ 容器に入れ、冷めたら上に間引きにんびんとにんびん葉をかざる。

お弁当のご飯としたり、そのままパック
して冷凍保存したりもできます！

