



とりごぼうのピラフ

主食

栄養価 1人分
エネルギー 336kcal
たんぱく質 8.5g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米	2合
とりひき肉	70g
白ワイン	大さじ1/2
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/8個
ごぼう	1/4本
しょうが	少々
バター	小さじ1
油	小さじ1/2
コンソメ（顆粒）	小さじ2
こしょう	少々
冷凍グリーンピース	大さじ1



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② にんじんは2cmの千切り、玉ねぎは1cm角の角切り、ごぼうは斜めうす切り、またはさがき、しょうがはみじん切りにする。
- ③ グリーンピースはゆでてさます。
- ④ とりひき肉にワインを混ぜる。
- ⑤ フライパンにバターと油を入れて熱し、しょうが、ごぼうをよく炒め、とりひき肉、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥ 炊飯器に米と調味料を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑤を加えて炊く。
- ⑦ 炊きあがったらグリーンピースを加えて混ぜる。

