



にんじんピラフ の作り方



(文責 野月)

にんじんピラフの作り方、コメンテーターは折り紙のシマエナガです。

まずは材料、お米2合分です。

～材料～

- お米・・・・・・・・・・2合
- にんじんジュース・・・・・・・・360mL
- ミックスベジタブル・・・・・・・・100g
- ベーコン（またはハム）・・・50g
- バター・・・・・・・・・・5g
- コンソメ・・・・・・・・顆粒なら 大さじ1
固形なら 1個



にんじんジュースは砂糖、食塩、レモンなどが入っていないほうがいいよ。
ミックスベジタブルは冷凍食品だよ。

それにしても材料をうつわに入れて並べたの初めてだ！

- ② お米に水を吸わせないと芯が残ってしまうこともあるので気をつけて！
(30～90分くらいかな?)
お米は塩分を含んだ水はあまり吸い込まないらしい。だから他はまだ入れない。
- ④ このとき、絶対に混ぜないで！
混ぜるのは炊けてから。
- ⑤ 炊き込み用のモードがある炊飯器ならそれを使ったほうがいいよ。目盛までいってなければ水を足しても大丈夫。
※5合用の炊飯器なら3合までにしておのが無難のレシピ通り2合ならOK!

あっ！これだとピラフではなく炊き込みご飯だ！

次に作り方です。とても簡単です。

～作り方～

- ① お米を研ぎます。(無洗米なら不要)
- ② お米を炊飯器の内釜に入れ、にんじんジュースを入れます。
- ③ ベーコン(50gだと2枚くらい)をミックスベジタブルと同じくらいの大きさに切ります。
- ④ お米の上に、ミックスベジタブル、ベーコン、バター、コンソメを入れます。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを入れます。
- ⑥ 炊けたら具材が上についていますので、混ぜてください。



～完成～



ヨーグルトなどを一緒に食べると栄養バランスもよいと思うよ！

味は、思ったより、にんじんっぽくないので、食べやすいと思うよ。
お好みで、コショウなどをかけて召し上がれ！