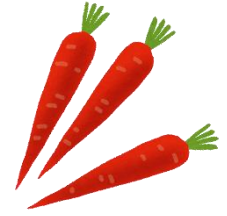


## 【にんじんピラフ】



### 材料（4人分）

米		2.2合
にんじん	}	40g
コーン（缶詰）		大さじ4
水		適量
塩		小さじ1/4
バター		12g
こしょう		少々
きざみパセリ		適宜

エネルギー	354kcal
脂質	3.4g
食塩	0.4g

### 作り方

- ①米は洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ②にんじんはすりおろす。
- ③炊飯器の内釜に①を入れ、分量の水を入れる。
- ④塩を加えてひと混ぜし、②のすりおろしたにんじんとコーンをのせて普通に炊く。
- ⑤炊き上がったらバターを加え、こしょうをふり、さっくり混ぜる。
- ⑥器に盛り、好みでパセリをふる。