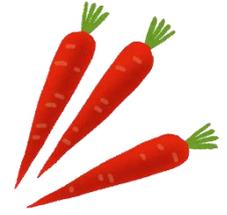


【にんじんピラフ】



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。