

炊飯器で簡単！ピラフ

材料 (3 合分)

お米 3 合
ベーコン 50g
にんじん 1/2 本
たまねぎ 1/2 玉
コーン 50g
しめじ 1/4 株
コンソメ 2 粒
オリーブオイル 大さじ 1
パセリ お好みで



作り方

-  ベーコン、にんじん、たまねぎをみじん切りに、しめじは石づきをとりバラす。コーン(冷凍でも缶でも可)を用意する。
- お米を研いで、水を切り、オリーブオイルをかけて軽く混ぜる。
- あらかじめ少量のお湯でコンソメを溶かしておき、炊飯器に加えて軽くかき混ぜる。そのあと所定の水加減まで水を加える。
-  具材を投入して、炊飯器におまかせ(笑) 早炊き機能があれば早炊きを推奨。ちょっと芯が残るのでピラフには早炊きがいいです
-  炊きあがったら全体を混ぜ合わせて出来上がり！
お好みで、バターを入れて余熱で溶かして混ぜると風味コクがあっぷします

6



茶碗やプリンの空き容器にピラフを詰めて、ひっくり返してお皿に盛り付けると子供たちが喜びます。

7



紙を二つ折りにして、こどもに絵を描いてもらって、テープで爪楊枝につけて、旗を作ったらお子様ランチみたいになって食欲もUP

コツ・ポイント

早炊きがなければ、水加減を所定の量より少な目で炊飯して下さい。我が家は乳アレルギー持ちが居るので入れませんが、バターが良い仕事します。