

炊飯器でピラフ & じゃがバター



材料

- ・米 2合
- ・玉ねぎ(みじん) 1/2個
- ・mixベジタブル 100g
(コーン缶、人参、枝豆などでもOK)
- ・好きな具材 100g
(エビ、鶏肉、ベーコン、ソーセージなど)
- ・じゃがいも 1個
- ・コンソメ 小さじ2
- ・バター 20g+10g(じゃがバター用)
- ・塩 少々
- ・水 必要量

調理器具

- ・炊飯器
- ・包丁・まな板
- ・ざる
- ・くっつかないアルミホイル



作り方

1. 米を洗米し、30分以上浸水させ、ザルにあげる
2. じゃがいもを一口大にカットし、アルミホイルにバターを入れて包む
3. お釜に米、コンソメ、お水を2のメモリより下まで入れる
4. 玉ねぎ、mixベジタブル、カットした具材、アルミで包んだじゃがいもを入れ、バターをのせて普通炊飯
5. 炊きあがったらよく混ぜて味がたりなければ塩で調え、じゃがいもも塩を振り、器によそったら出来上がり！

アレンジ方法

ケチャップを入れるとチキンライスに！
鶏がらスープの素+ごま油でチャーハン風にも！

作成：栄養士・市川貴子
その他のレシピはこちらまで⇒

