

生しいたけと 豚肉のピラフ

エネルギー：248.65kcal (1人前)
食塩相当量：0.93g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいぎのレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

炒めて炊飯器に入れるだけ。しいたけ嫌いのお子様も喜ぶ、あっという間にできる簡単ピラフです。
生しいたけは炊くと小さくなるので、食感を楽しむなら細かくせず大きなカットにして入れましょう。

料理 近藤由香子

■材料 3合分

生しいたけ(1.5cm角).....6個
玉ねぎ(粗みじん).....1/2個
にんじん(粗みじん).....1/3本
豚ばら肉(1cm幅).....100g
バター.....20g
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
あれば白ワイン.....大さじ1
米(洗って浸水しておく).....3合
コンソメ(顆粒).....大さじ1.1/2
塩・こしょう.....少々
あればパセリ(みじん切り)・・・適量

Point!

生しいたけは炊くと小さくなるので、大きめにカットして食感を楽しみましょう。



■作り方

- ① フライパンに豚ばら肉を入れて色が変わるまで炒める。
(油はひかずに豚肉の脂で炒める)
- ② ①にバター、生しいたけ、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③ ②に火が通ったら塩、こしょうし、白ワインを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④ 炊飯器に水気をきった米を入れ、3合の目盛まで水を入れ、コンソメ、塩、こしょうを加え軽く混ぜ、③のをせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら混ぜ、器に盛りパセリを散らす。