



キャロットピラフ



にんじんジュースを
使った、色鮮やかな
ピラフです

にんじんジュース分の水分を減らして、ご飯を炊きます。「船橋にんじん」として認定されているベータキャロットは濃いオレンジ色で甘みが強く、にんじん嫌いでもおいしく食べられます。

材料(4人分)

・ 米	3合
・ 水 (Aと合わせて)	3カップ
A	
[・ にんじんジュース	1カップ (200cc)
[・ 白ワイン	小さじ1 (5g)
[・ コンソメ	1個
・ バター	20g
[・ 鶏もも肉 (0.8 cm角)	50g
[・ 白ワイン	小さじ1/2 (2.5g)
・ にんじん (粗みじん)	1/2本 (80g)
・ 玉ねぎ (粗みじん)	1/4個 (50g)
・ ホールコーン	30g
・ グリンピース	15g
・ チーズ (5 mm角)	25g
・ 塩	小さじ1/3 (2g)
・ こしょう	少々
・ サラダ油	適量

手順

- ① 鶏もも肉に白ワインをふっておく。
- ② A と水を合わせて、バターを入れてご飯を炊く。
- ③ 油を熱し、①と玉ねぎ、にんじん、ホールコーンを炒める。
- ④ 調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④とチーズ、グリーンピースを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。