



ご飯

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ベーコンとごぼうのピラフ



ごぼうの香りが良く、食物繊維が摂れるピラフです。ベーコンはハムやウィンナーに変えたり、冷凍コーンやきのこと類を足してもおいしいです。



材料(1人分)

米	60 g
麦	3 g
チキンコンソメ	0.8 g
バター	0.8 g
ベーコン	6 g
たまねぎ	18 g
ごぼう	10 g
パセリ	1 g
白ワイン	1 g
油	0.4 g
塩	0.24 g
チキンコンソメ	1.2 g
しょうゆ	1.0 g
こしょう	少々

- 作り方**
- ①ベーコンは1cm幅に切り、ごぼうは笹がき、たまねぎはあらみじん切り、パセリはみじん切りにする。
 - ②米に麦、チキンコンソメ、バターを入れて分量通りの水加減で炊く。
 - ③油でベーコン、たまねぎ、ごぼうを炒め、白ワイン、調味料を入れて味を付ける。
 - ④炊き上がったごはん③の具を加え、ませ合わせ、盛り付け、パセリを散らしてできあがり。
※給食では、パセリは加熱してから散らしています。

