

キャロットピラフ

《材料》

・お米	180cc (160g)
・水	260cc
・コンソメ	小1
・塩	小1/2

・人参	60g (2/3本)
・玉葱	60g (1/4ヶ)
・プチトマト	8ヶ
・パセリ	少々

【作り方】

- ① 人参は皮をむき、すりおろす。
- ② 玉葱はみじん切りにし、プチトマトはヘタを除き洗っておく。
- ③ お米は洗米し、吸水を30分してからザルにあげ水気を切る。
- ④ 鍋に、お米・水・コンソメ・塩・人参を入れて、ひと混ぜし表面を平らにする。
- ⑤ 玉葱・プチトマトを上に乗せて、強火にかける。
- ⑥ 沸騰後、弱火で12分炊き、13分蒸らす。
- ⑦ 切り混ぜし、こんもり盛り付け。パセリをちらし出来上がり。



<Memo>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....