

レシピ紹介～タッピーピラフ



北海道の食材が
いっぱい！
玉ねぎが中心と
なっておいしさを
引き立てます！

分量 4人分

	米	2合
A	バター	10g (大さじ1)
	塩	2.5g (小さじ1/2)
	白ワイン	5g (小さじ1)
	ベーコン	25g (1枚)
	にんじん	50g (1/3本)
	玉ねぎ	200g (中1個)
	にんにく	3g (1/2片)
	ホールコーン	40g (大さじ4)
	サラダ油	2.5g (小さじ1/2)
B	塩	1.5g (小さじ1/4)
	黒こしょう	少々
	小松菜	40g (1～3茎)
C	塩	少々
	しょうゆ	1.5g (小さじ1/4)

作り方

- ① 米をといでおく。
- ② 炊飯器に米とAの調味料（バターは溶かしておく）を加えた水分が2合の目盛りよりやや少なめに調整して炊飯する。
- ③ ベーコンと玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは7mmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、ベーコン・にんじん・玉ねぎ・コーンの順に入れて炒め、Bの調味料で味付けをする。
- ⑤ 小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって細かく刻み、Cで味付けをしておく。
- ⑥ ②の炊きあがったごはん、④⑤を混ぜ合わせて出来上がり。

*給食では胚芽米、大麦を使用しています。