



栄養満点！雑穀米を使って

いろいろ米ピラフ



【材 料】4 人分

お米	2 合	
雑穀米	30 g	
鶏ももこま肉	50 g	
玉ねぎ	60 g	色紙切り
にんじん	25 g	さいの目切り
サラダ油	小さじ 1	
醤油	小さじ 2	
塩こしょう	少々	
✦バター	大さじ 1	
✦醤油	大さじ 1	



【作り方】

- ①お米を洗米し雑穀米と一緒に 30 分くらい浸漬する
- ②サラダ油で鶏ももこま肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、鶏ももこま肉に火が通ったら調味する
- ③炊飯器に①と水を 2 合の目盛りまで入れ、その上に②をのせて軽く混ぜて炊く
- ④たきあがったら✦印の調味料を入れて混ぜる

