

# ピラフ



## <材料 4人分>

米	150g (1合)
人参	30g (1/6本)
玉ねぎ	50g (1/4個)
ウインナー	30g (3本)
冷凍コーン	30g
冷凍グリーンピース	15g
バター	2.5g (小さじ1/2強)
コンソメ	1.2g (小さじ1/2)
カレー粉	0.9g (小さじ1/2)
塩	少々
こしょう	少々

## <作り方>

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りにする。ウインナーは1cmの角切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①、冷凍コーン、冷凍グリーンピースを炒め火が通ったらコンソメ、カレー粉、塩、こしょうで調味する。  
炊き上がったご飯を加えてさっと炒める。



洋風の炊き込みご飯ともいえるピラフは、バターなどの油で炒めた米を、ブイヨンで炊き上げて作るのが基本です。「ピラフ」はフランス語ですが、そのルーツはトルコ料理の「ピラウ」といわれています。

