

キャロットピラフ

すりおろしたにんじんとジュースで鮮やかなオレンジ色に



材料 (4人分)

米	……	3合
にんじん	……	100g
にんじんジュース	……	100ml
ツナ	……	小1缶
玉ねぎ	……	1/2個
コーン (缶詰)	……	大さじ3
なたね油	……	大さじ1
塩 こしょう	……	少々
パセリ	……	適量

作り方

- 1 米は洗ってざるにあげておく。パセリはみじん切りにする。
- 2 ツナは油をきっておく。玉ねぎはみじん切りにする。にんじんはすりおろす。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎと塩小さじ1/2を入れて炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、ツナを加え炒める。
- 5 1の米を加えて炒めあわせる。
- 6 米が少し透き通ってきたら、炊飯器に入れ、にんじんジュースを入れ、3合の目盛りまで水を足し、普通に炊く。
- 7 炊きあがったら、コーンを入れて15分程蒸らし、塩、こしょうで調味し全体に混ぜる。
- 8 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。
・ツナのかわりに、鶏肉でも。