

## → ごぼうピラフ



### 材料(4人分)

豚もも肉	80g
アルファ化米	260g
鶏肉	100g
ごぼう	80g
にんじん	48g
パセリ	4g
バター	12g
しょうゆ	24g
チキンブイヨン	4g
砂糖	8g
ごま油	4g
洋風だし	4g
塩	0.4g
こしょう	0.12g
水	480g

## → 作り方

### 下準備

- ごぼう…ささがきにして、水にさらす
- にんじん…せん切りにする
- パセリ……みじん切りにする

1. 鶏肉をごま油で炒め、火が通ったら塩・こしょうで炒める。
2. ごぼう・にんじんを炒め、火が通ったら、水・チキンブイヨン・砂糖・洋風だし・しょうゆを加える。
3. 沸とうしたら、アルファ化米・パセリを入れてよく混ぜ、ふたをして中火で8～10分炊いて火を止める。
4. 火を止めてから20分蒸らし、最後にバターを加えて混ぜる。

### \* コツ・ポイント \*

調理場で作る時には、米をいったん炊いてご飯にしたものを乾燥させたアルファ化米というものを使用しています。家庭で作るときは米260gを洗い、炊飯器に360mlの水と米を入れ、30分以上水に浸し、具材と調味料を入れて通常と同じように炊きます。