

レシピ紹介

<2月誕生会>

* ミックスピラフ

* 鶏肉のレモン風味

* キャベツのゆかり和え

* えのきスープ

* かみかみごぼう

* パイナップル



ミックスピラフは豚ひき肉に替えてベーコンにしても色味よく美味しく食べられます。

(その際、油を敷いて炒めて下さい)

2月生まれさん、おめでとうございます！

【ミックスピラフ：4人分】

- ・ 米…1.5合
- ・ 豚ひき肉…80 g
- ・ 玉ねぎ…1/2玉 (みじん切り)
- ・ 人参…1/3本 (みじん切り)
- ・ コーン缶…30 g
- ・ グリンピース…30 g
- (調味料など)
- ・ コンソメ…2 g (固形なら1個)

【作り方】

1. 米は研いで30分水に漬けて炊飯します。
2. 厚めのフライパンを用意し、温めます。豚ひき肉を炒めバラバラにしたら、玉ねぎ、にんじんを加え火を通します。
3. コーン、グリンピースを加えコンソメで調味します。炊き上がったご飯を加え炒めます。食塩で味を調えます。