



# [炊き込みピラフ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/04]



## 材料：3人分

米	2合
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
酒	大さじ2杯
ウインナー	5本
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/4杯
バター	大さじ1杯
コショウ、パセリ	お好み量

## 栄養価：1人あたり

エネルギー	510kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	32.8g
炭水化物	82g
塩分相当量	1.8g

野菜はミックスベジタブルやコーンに、ウインナーはむきエビやツナでもOKです

## 作り方：

1. 米は洗ってザルにあげて水を切っておく。
2. 玉ねぎと人参は、みじん切り、ウインナーは輪切りにしておく。
3. 炊飯器に米と酒、玉ねぎと人参を入れ、2合のラインまで水を入れる。
4. 次にウインナーとコンソメ（潰しておく）塩・コショウをいれて炊飯スタート。
5. 炊き上がったら、バターを混ぜる。
6. 器に盛り付けたら、パセリを振る。



最近は冷凍でおいしいピラフが多く販売されていますが、たまには自作してみるのはいかがでしょうか。今回紹介する炊き込みピラフは、最も簡単で基本的なレシピです。アイデア次第でいろいろなバリエーションが考えられますので、具材を変えて楽しんで作ってみてください。さらに、サラダなどを添えると栄養バランスが良くなります。休日のランチなどにおすすめです。