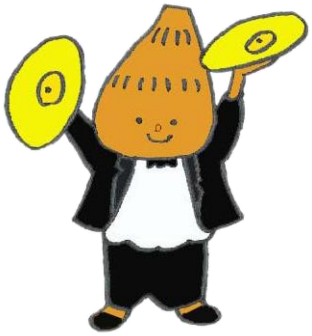
炊飯器でつくる里芋のピラフ



１人分　348kcal　塩分 0.9g

材料		４人分	作り方
米		２合	①米は洗って水に３０分浸し、水気を切る。 ②里芋は皮をむき２cm 角、ベーコンは１cm 幅に切る。しめじは、ほぐしておく。 ③フライパンを熱しベーコンを炒め、脂がでてきたら里芋も加えて炒める。 ④炊飯器に米と酒をいれ、２合までの目盛に合わせて水を加える。里芋、ベーコン、しめじ、Ａの調味料を入れ最後にバターをのせて炊く。 ⑤ 炊き上がったら、さっと混ぜて器に盛り、万能ねぎの小口切りを上に散らす。 一口メモ 里芋の皮をむく時は、一度よく水洗いをして乾かしたものを包丁でむきます。濡れたままだと、「ぬめり」があるため、むきにくくなります。
里芋		２５０ｇ	
ベーコン		４０ｇ	
しめじ		１００ｇ	
酒		大さじ１	
コンソメ顆粒	Ａ	小さじ１	
塩		小さじ 1/6	
こしょう		少々	
バター		大さじ１	
万能ねぎ		少々	

「お芋の煮っころがし」が定番の里芋で、
洋風のごはん料理を作ります。
具材を炒めて、あとは炊飯器で炊くだけです。
里芋はベーコンやしめじと相性抜群です。
里芋が苦手な方にもおすすめのメニューです。
里芋の新しい食べ方として
是非、お試しください。



牛久市食育推進のための*野菜*キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「taro バルくん」