

きのこごとぼうのピラフ風

～きのこの旨みをたっぷり味わえる洋風ごはん～



1人分 423kcal
塩分 0.8g

材 料 (2人分)

ごはん	280g	固形ブイヨン	1/2個 (2g)
鶏肉もも肉(皮なし)	100g	塩	ひとつまみ
ベーコン	10g	こしょう	少量
ごぼう	20g	バター	2g
しめじ	40g	オリーブ油	2g
まいたけ	40g	貝割れ大根	10g
しいたけ	20g		
玉ねぎ	中1/4個 (50g)		
にんじん	20g		

作り方

1. 鶏肉は1センチの角切りし、ベーコンは5ミリの細切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてから水気をきっておく。玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。しめじとまいたけは石づきをとり、小房に分け、しいたけは石づきをとり、うす切りにする。貝割れ大根は根をとり、洗い、半分に切る。
2. ブイヨンは、溶けやすいように細かく砕いておく。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、熱し、鶏肉とベーコンを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら、ごぼうと玉ねぎ、にんじんを入れ炒め、最後にきのこ類を加え、炒める。
4. 全体に火が通ったら、バターとご飯を加え入れ、ブイヨン、塩、こしょうで調味し、炒める。
5. 皿に盛り付け、貝割れ大根を散らす。