

きのこことごぼうのピラフ風 ～きのこの旨みをたっぷり味わえる洋風ごはん～



材 料（2人分）

ごはん	280g	固形ブイヨン	1/2個
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。