

チキンピラフ

ご飯物



ピラフはフランス発祥の料理で、生米と具材をいためて、スープや香辛料で炊き上げる料理です。シーフードピラフやカレーピラフなど、具材や味付けによって、様々な種類があります。ヨーロッパでは、ピラフの他にも、スペイン料理であるパエリアやイタリア料理のリゾットなど、生米から調理をする料理がたくさんあります。給食では、ピラフの具とご飯を各自で混ぜてチキンピラフにして食べます。ご家庭でも気軽に作ることができます。

【材料／4人分（おとな）】

ごはん……………茶わん4杯分
 オリーブオイル……………小さじ1（4g）
 鶏むね肉……………90g
 玉ねぎ……………小1個
 にんじん……………中1/2個
 ホールコーン（缶またはパウチ）……………35g
 A { 白ワイン……………小さじ1（5g）
 コンソメスープの素……………大さじ1（8g）
 食塩……………少々
 乾燥パセリ……………少々

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
 - ・鶏むね肉を小さめの一口大に切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鶏むね肉をいためる。肉の色が変わってきたら、にんじん、玉ねぎの順で加え、よくいためる。
- ③ にんじん、玉ねぎに火が通ったら、ホールコーンとAの調味料を加えていためる。
- ④ ③にパセリとごはんを入れて、混ぜ合わせる。

※オリーブオイルをバターにすると、よりコクが出ます。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 388kcal たんぱく質 11.0g】