



作り方

- ① 食材はすべて細かく刻む
- ② お米は洗ってザルにあけておく
- ③ 釜にお米と★の調味料をすべて入れてから、2合のところまで水を入れる
- ④ 刻んだ具材を乗せて、通常どおり炊飯をする
- ⑤ 炊けたら下から上によく混ぜて完成

Point !

具材は別も食材に変更しても作れます。さくらえびは風味がでて薄味でもおいしくできあがるので、おすすめの食材です。



調理時間

10分

炊飯時間含まず

中華ピラフ

《材料》 2合ぶん

お米2合	
ベーコン	35g
にんじん	40g(4分の1本くらい)
たまねぎ	50g(4分の1個くらい)
しいたけ	20g(約2枚)
さくらえび	6g(大さじ3)
★食塩	0.5g(小さじ3分の1)
★鶏がらスープの素	7g(小さじ2.5)
★しょうゆ	6g(小さじ1)
★ごま油	10g(小さじ2)