

# 1月のおすすめメニュー(小学校 22日・中学校 16日) ☆三

- ・牛乳 ・鶏ごぼうピラフ
- ・いかのさらさ揚げ
- ・ミネストローネスープ
- ・ネーブルオレンジ

今月は「鶏ごぼうピラフ」を紹介します。ごぼうやきのこの香りを生かしたピラフです。白ワインとバターを使うことで、コクのあるやさしい味に仕上げています。

ぜひご家庭で作ってみてください。



## 「鶏ごぼうピラフ」 (4人分)

## レシピを紹介!

### 【材料】

・米	1.5 合
・水	315g
・白ワイン	4g
・バター	4g
・しょうゆ	5.4g
・コンソメ	2.0g
・塩	1.2g
・鶏胸肉	40g
・ごぼう	40g
・にんじん	20g
・まいたけ	20g
・グリーンピース	12g
・しょうゆ	1.8g
・塩	0.4g
・こしょう	少々
・炒め油	4g

### (作り方)

- ① A を入れてご飯を炊く。
- ② グリンピースを茹でておく。
- ③ 鶏胸肉は小間切れ、ごぼうは笹がき、にんじんは荒みじん、まいたけは半分に斜めスライスに切る。
- ④ フライパンに油をひき、鶏胸肉、ごぼう、にんじん、まいたけの順に炒め、Bの調味料を加えて煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④とグリーンピースを混ぜる。

ごぼうは野菜の中でもトップクラスの食物繊維を含んでいます。ピラフに入れることで、手軽に食物繊維をとることができます。

