

《主食》 れんこんピラフ



佐倉市産のれんこんを使った洋風ピラフです。

▶材料（4人分）

れんこん	100g（小1個）
にんじん	30g（中1/3本）
たまねぎ	100g（中1/2本）
パセリ	適量
ベーコン	40g（2枚）
バター	小さじ1
★粉末コンソメ	小さじ1
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々
★白ワイン	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1弱
ご飯	茶碗4～5杯

▶作り方

- ① れんこんは小さめのいちょう切り、にんじん、たまねぎ、パセリはみじん切り、ベーコンは細めの短冊切りにする。
- ② バターでベーコン、にんじん、たまねぎ、れんこんの順に炒め、れんこんに火が通ったら★で味付けし、パセリを加える。
- ③ 温かいご飯に②を混ぜる。