

## 《主食》 キャロットピラフ



鮮やかなオレンジ色のご飯です。

### ▶材料（4人分）

米	4人分
人参ジュース	200cc
水	人参ジュース+水で いつもの水分量に。
鶏むね肉	40g
エビ	40g
玉ねぎ	80g
人参	60g
ピーマン	20g
赤パプリカ	20g
おろしにんにく	小さじ1/2
コンソメ粉末	小さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

### ▶作り方

- ① 米を洗い、浸漬する。
- ② 米を炊飯器に入れ、人参ジュースと水を加えて水分量を調整し、炊く。
- ③ 人参は、みじん切りにする。玉ねぎ・ピーマン・パプリカを小さい角切りにする。（1センチ角位）
- ④ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 冷凍エビを使う場合は茹でておく。
- ⑥ フライパンに、油・にんにく・鶏肉を入れて炒める。
- ⑦ 肉に火が通ったら、たまねぎ・人参を加えて炒める。
- ⑧ 玉ねぎがしんなりしたら、えび・ピーマン・パプリカを加える。
- ⑨ コンソメ・塩・こしょうで味付けをする。
- ⑩ 炊きあがったごはん⑪を混ぜあわせる。