

《主食》 ごぼうピラフ



ごぼうは和食の料理に使うイメージがありますが、洋風の味付けでもおいしくいただけます。ごぼうの代わりに、れんこんでもおいしくできます。

▶材料（4人分）

ごはん	4 膳
ごぼう	細め 1/2 本(75g)
ベーコン	35 g
バター (又はオリーブ オイル)	5 g (小さじ1)
コンソメ	2. 5 g
しょうゆ	小さじ1

▶作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらす。ベーコンはごぼうの大きさと同じ位の千切りに切る。
- ② バターを温めてベーコンを炒め、油が出てきたらごぼうも加えてよく炒める。
- ③ ②にコンソメ・しょうゆを加え炒め、少し水を加えてさっと煮る。
- ④ ごはんに③をさっくりと混ぜる。