

# 小松菜ピラフ

## 材料 4人分

米・・・・・・・・・・320g（約2合）  
バター・・・・・・・・・・大さじ1  
白ワイン・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
水・・・・・・・・・・適量

小松菜・・・・・・・・・・80g  
塩・・・・・・・・・・少々  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
ベーコン・・・・・・・・・・25g（1cm角切り）  
にんじん・・・・・・・・・・40g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・180g（小1個）  
ホールコーン・・・・・・40g  
おろしにんにく・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3  
こしょう・・・・・・・・・・少々



## 作り方

- ① 小松菜はゆでて細かく切って水気を切り、塩・しょうゆで味をつけておく。
- ② 米は洗米し20分くらい浸漬し、ざるにあげて水気をきっておく。
- ③ 玉ねぎは1cm位の角切りにする。
- ④ にんじんは7mm位の角切りにする。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをよく炒め、ベーコン・にんじんを炒め、火が通ったら、ホールコーン・玉ねぎの順に入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤の具に火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ②の米に、バター、ワイン、塩、水を加えて炊飯器で炊く。
- ⑧ 米が炊けたら蒸らす時点で、⑥の具を入れる。
- ⑨ 炊けたご飯に①を加え、全体をよく混ぜる。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：379 kcal 塩分：1.8g  
カルシウム：53mg 食物繊維：2.0g