

フライパンで簡単ピラフ

まちやさん
のレシピ♪



材料 (4人分)

◆米	2合
◆人参	1/2本
◆玉ねぎ	1/2個
◆ピーマン	1個
◆ベーコン	4枚
◆バター	10 g
◆水	400ml
◆コンソメ	1個
◆塩コショウ	適量
◆お米1合=約150g	これを普通に炊くと、できあがりは約340gになり、2人分です。ピッタリ蓋の閉まるフライパンか厚手の鍋がおすすめです。

作り方



1.米を洗い、ざるにあげて30分おく。具材をすべてみじん切りにする。



4.水とコンソメを入れ、コンソメが溶けたら蓋をして中火で沸騰させる。



2.熱したフライパン、または鍋にバターを入れ、中火で具材を炒める。



5.沸騰したら極弱火で15分炊く。火を止め10分蒸らし、塩コショウをして混ぜる。



3.2に米を入れ、半透明になるまで炒める(弱火～中火)

火加減が強いとおこげが出来てしまうので注意！家にある具材で、コン・ウィンナーやハム、エビなども合いますよ～ オムライスにしてもOK

POINT