



キャロットピラフの 秋のクリームソースかけ



キャロットピラフは、にんじんが苦手なお子さんでもおいしく食べられるピラフです。秋が旬の栗やきのこを味わえるクリームソースをかけて食べるとより一層おいしくいただけます。季節に合わせた旬の食材を使って、ぜひつくってみてください♪

材料(4人分)

- | | |
|---------|--------------|
| ・精白米 | 3合 |
| ・にんじん | 50g〔すりおろす〕 |
| ・食塩 | 小さじ1/3 |
| ・白こしょう | 少々 |
| ・鶏ガラスープ | 50g |
| ・水 | 炊飯器の目盛りに合わせる |
| | |
| ・鶏肉(小間) | 100g |
| ・ベーコン | 25g〔短冊切り〕 |
| ・むき栗 | 70g |
| ・たまねぎ | 150g〔スライス〕 |
| ・ほうれん草 | 25g〔2cm切り〕 |
| ・しめじ | 50g |
| ・エリンギ | 50g |
| ・食塩 | 小さじ1/2 |
| ・白こしょう | 少々 |
| ・植物油 | 少々(炒め用) |
| ・小麦粉 | 大さじ1・1/2 |
| ・バター | 大さじ1 |
| ・植物油 | 小さじ1 |
| ・牛乳 | 200ml |
| ・鶏ガラスープ | 50g |

作り方

【キャロットピラフ】

- ①米を洗い、浸水しておく。
- ②米に水、にんじん、調味料を入れて炊く。

【秋のクリームソース】

- ①小麦粉、バター、植物油を焦がさないようにじっくり炒め、ホワイトルウをつくる。
- ②むき栗、ほうれん草は茹でておく。
- ③油を熱し、鶏肉とベーコンを炒める。
- ④肉の色が変わったら、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤鶏ガラスープを入れ、しめじ、エリンギを入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、牛乳、ルウ、②を加え、調味料で味をととのえる。

※キャロットピラフにかけて食べるとさらにおいしくいただけます。
※シチューとして他の料理と合わせる場合は、量を調整し1.2倍ほどに材料を増やして調理してください。

分量は、小学生6年生分量4人分で記載しています。
必要に応じて量を調整してつくってみてください♪

