

キャロットピラフ			
材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
精白米	1/2合	2合	①精白米を洗い、炊飯器に入れる。(水はまだ入れない)
ベーコン	5g	20g	
たまねぎ	30g	2/3個	②にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
にんじん	10g	40g	
マッシュルーム	3g	12g	③ベーコンは一口サイズに切る。
マーガリン	1g	4g	
白ワイン	1g	小さじ1	④炊飯器にAの調味料を入れ、目盛りまで水を入れる。
スープストック	1g	小さじ1	
にんじんジュース	30cc	120cc	⑤ベーコン、にんじん、たまねぎ、マッシュルームを入れる。
塩	0.6g	小さじ1/3弱	
こしょう	少々	少々	⑥炊飯スイッチを押す。

