

主食

甘栗のピラフ

[1人分] エネルギー：366kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：2カップ
- 甘栗：35g
- 玉ねぎ：100g
- オリーブオイル：大さじ1

【A】

- 洋風だし（顆粒だし）：1袋
- 水：2カップ
- 白ワイン：大さじ2
- 塩：少々
- こしょう：少々

- パセリみじん切り：大さじ1

作り方

1

米は洗い、ザルにあげて水気を切ります。（早めにしておきます）

2

甘栗は皮をむいて粗く切ります。玉ねぎはみじん切りにします。

3

鍋に油を熱し、玉ねぎを炒めます。甘栗と米を入れ、【A】を加えて混ぜて炊きます。

4

炊きあがったらパセリのみじん切りを加えて混ぜます。