|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | チキンピラフ | |
| 材料　　4人分 | | |
| 米　　　　　　　　　　２カップ  ニンニク　　　　　　　１／２片  玉ねぎ　　　　　　　　１個  鶏モモ（骨なし）　　　１．５枚  マッシュルーム　　　　１パック  赤ピーマン　　　　　　２個  緑ピーマン　　　　　　２個  バター　　　　　　　　４０ｇ  ブイヨン　　　　　　　４００ｍｌ  サラダ油　　　　　　　　適量 | | パセリ　　　　　　　　１枝  塩コショウ　　　　　　　適量 |

第　9回

【作り方】　ピラフ　米：水＝１：１

1. ニンニクをみじん切り
2. ニンニクとバターを一緒に入れ火にかける（弱火）
3. 玉ねぎみじん切り２が香りが出たら鶏モモをすべて入れる
4. 野菜を入れ、しっかりと炒め表面の色が変わるまで
5. マッシュルームを加える軽くなじませる
6. 米を入れる水分を絡ませる　塩コショウで味を調える

メモ

☆ピラフの場合は、仕上げにフライパンで軽く炒めるという調理工程があるので、水分が多いと作業がしにくくなるので、水分量は１割増しではなく、同じ割合で炊くようにする。

米と水＝１：１