

野木町地産地消メニュー



⑨4 大根のピラフ



調理時間 10～15分

大根とご飯を炒め合わせて作る、いつもとは一味違ったピラフです

食材の旬

だいこん 12～2月

【材料】

お米	2合
大根	100g
大根の葉	20g
ハム	20g
油	大さじ 1/2
梅干し	1個

【作り方】

- ①米は洗って、水気をきる。
- ②大根とハムは1cm角に切る。葉は1cm長さに切る。
- ③フライパンに油を入れ、②を中火で炒める。
- ④炊飯器で普通に炊くように、内釜に米と水を入れる。
- ⑤④に梅干しと③をのせ、普通に炊く。器によそる。

～ひとくちメモ～ 大根の先端は大根の首と比べると水分が若干少なくなるので、お漬物にするのもおすすめです。米を浸水してから、具材を入れましょう。大根の葉があればゆでて、炊き上がったピラフへ