

# 野木町地産地消メニュー



## 142 にんじんピラフ



調理時間 15～20分

旬のおいしいにんじんを、すりおろして炊き込みます！  
※この写真のオレンジ色の部分のみです。

食材の旬  
にんじん 10～12月

### 【材料】

お米	2合
にんじん	150g
バター	10g
固形スープの素	1個

### 【作り方】

- ①米は洗い、水気を切っておく。
- ② にんじんはすりおろし、水気を絞り、絞り汁はとっておく。
- ③ 炊飯器の内釜に米とにんじんの絞り汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。にんじんのすりおろしは均等に上にのせ、バターもつけて炊飯する。炊き上がったら器に盛る。

～ひとくちメモ～ あざやかなオレンジ色を炊き込んで。人参の甘みとバターのコクが好相性です。