



## 学校給食 レシピ

# キャロットピラフ

野菜嫌いのお子さんでもパクパク食べられます



so - 2

### 材料<4人分>

#### 【材料】（4人分）

米・・・2合  
にんじんジュース・・・200ml  
(または野菜100%ジュース)

にんじん・・・1/2本  
たまねぎ・・・1/2玉  
赤パプリカ・・・1/2個  
鶏肉(モモ)こま切れ・・・40g  
(またはウインナー・・・2本)

A コンソメ・・・小さじ1.5  
オリーブオイル・・・小さじ2

\*実際のレシピを家庭用にアレンジしています。



#### 【-ロメモ】

切った具材を炊飯器に入れる時は、お米の上に乗せるだけにして、混ぜないようにしましょう。

### 作り方

①にんじん、たまねぎ、パプリカは、みじん切りにする。  
(ウインナーの場合は5mm角に切る。)

②お米をといて、にんじんジュースを入れて、必要な水位まで水をたし、Aを入れて、よく混ぜる。

③②に①を入れて、平らにならす。

④普段どおりに炊飯器で炊く。

#### 【給食献立】

キャロットピラフ、いかのマスタード焼き、かぼちゃサラダ、かぶの豆乳シチュー

近江八幡市学校給食センター