

にんじんピラフ



- 1人当たり
エネルギー 63kcal
食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

にんじん	120g
米	2カップ
水	340～360cc
白ワイン	40cc
塩	4g
バター	20g
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①にんじんは3mm角のみじん切りにしておきます。
- ②バター、こしょう以外を炊飯器に入れ、炊きます。
- ③炊きあがったらバター、こしょうを加え、さっとかき混ぜて出来上がり。

かんたんパン



- 1人当たり
エネルギー 136kcal
食塩相当量 0g

材料（16個分）

牛乳	280cc
無塩バター※	40g
砂糖	大さじ4
ドライイースト	小さじ4（60g）
強力粉	400g

※無塩バターがない場合、有塩バター又はマーガリンでも代用可

★ 作り方 ★

- ①牛乳を温め、バターを加え軽く溶かします。
- ②砂糖とドライイーストを入れて混ぜ、ボールに移して強力粉を加え、
①を少しずつ加え、よく混ぜます。
- ③ボールから生地が離れてきたら、16等分に分け、好みの形に成形します。
※成型後ラップをかけておけば、他の料理との時間調整も可能です。
- ④230℃に温めたオーブンの下段で、10分焼いて出来上がり。