

ソラマメのピラフ

ソラマメのレンビ



炊き上がったバターライスにソラマメを加えることで
バターとソラマメの両方の香りが楽しめる一品に

材料（4人分）

ソラマメ（莢つき）…… 200g
米…………… 2合
ベーコン…………… 3枚
無塩バター…………… 20g
チキンブイヨン…………… 400cc
塩・こしょう…………… 少々
イタリアンパセリ…………… 少々

下ごしらえ

ソラマメは莢から取り出し、沸騰したお湯に入れて弱火で4分間ゆでる。冷水にとって冷まし、皮をむいておく。

ベーコンは5mm幅に切る。

作り方

- ① フライパンに無塩バターを入れて火にかけ、溶けたらベーコンと米（洗わなくてよい）を加える。米にバターが絡み透明になるまで炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ② チキンブイヨンを沸かす。
- ③ (1)を炊飯器に入れて(2)を注ぎ、炊飯モードで炊く。
- ④ 炊き上がったらソラマメを加え、ソラマメをつぶさないようにさっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。