

炒り大豆のピラフ

節分の豆が余っていたら、アレンジして毎日のごはんに。



材料(4人分)

炒り大豆	……	100g
ベーコン	……	4枚
オリーブオイル	……	大さじ1
玉ねぎ	……	1/2個
人参	……	1/2本
白ワイン	……	大さじ3
塩	……	小さじ1
こしょう	……	少々

作り方

- 1 米はとぎ、炊飯器に入れ分量の水を加えておく。
- 2 玉ねぎ、人参、ベーコンはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2の玉ねぎ、塩小さじ1/2を加え炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ベーコンと人参、大豆を加え、炒め、最後に白ワインをふる。
- 4 米と水の入った炊飯器に、3を入れ軽く混ぜて、炊飯する。
- 5 炊きあがったら、塩1/2とこしょうで調味し、器に盛ってできあがり。

・節分の豆がないときは、炒り大豆を作りましょう。

大豆は布巾で汚れを拭き取り、フライパンに入れ、弱火でゆっくり焦がさないように表面の皮が少し破けるまで15分位炒る。