



ビーフピラフ



調理時間

45分

カロリー

702kcal

野菜摂取量

25g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

米	3カップ
玉ねぎ	中1/2個
スープストック(固形ブイヨン3個を煮溶く)	600cc
パセリ	適量
牛ロース肉	250g
マッシュルームスライス	1缶
にんにく	3片
バター	50g

作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってざるにあげておく。
2. 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。マッシュルームは缶汁を捨て、ざるにあげておく。
3. にんにくはスライスしカリッと揚げておく。(※【揚げる】参照)
4. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、牛肉を入れ、フタをして**弱火**で1~2分間焼く。両面焼き目をつけたら鍋から取り出し細かく切っておく。(※【焼く(無油調理)】参照)
5. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、バター、玉ねぎの順に入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら**弱火**にし、米を加え軽く炒める。
6. (5)の中にスープストック、肉、マッシュルームを順に入れフタをし**中火**にする。蒸気が上がったなら**極弱火**にし、15分間炊く。
7. 火を止め10分間蒸らし、パセリを混ぜる。皿に盛り、(3)の揚げたにんにくを添える。

【揚げる】

1. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
2. (1)に油を入れ、油の温度が上がったら材料を入れる。
3. 片面が色づく程度に揚がったら裏返し、揚げ温度を保ちながら仕上げる。

【焼く(無油調理)】

1. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
2. (1)に材料を入れ、脂が出てきてある程度焦げ目がついたら裏返し、両面を焼きあげる。
※材料がくっついて裏返しできない場合はしばらくそのままの状態にしておくとしんなり裏返せるようになる。また、薄切り肉の場合は鍋に入れてすぐに約1分間フタをすると炒めやすい。