

コーンチキンピラフ



とうもろこしの芯を一緒に炊飯すると甘みが出ます！



材料 4人分

ピーマン	3個	とうもろこし	1本
にんじん	1/2本	コンソメ	1個
鶏もも肉	200g	バター	10g
米	2合		

作り方

- ①洗米し炊飯器に2合の目盛まで水を入れて30分おく。
- ②にんじん1/2本を縦半分に切り、それぞれ3等分に切る。とうもろこしは皮をむき半分に切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に②、バター、コンソメ、とうもろこしの芯を入れ炊飯する。
- ④ピーマンをみじん切りにする。
- ⑤炊飯後、にんじんをしゃもじでくずしながら混ぜ合わせ、とうもろこしは芯から実をそぎ落とし、④を入れて5分蒸らす。