



まるごと長南町ピラフ 豆腐ソースのせ

レシピ考案 今堀 彩子

材料(2人分)

[ピラフ]

米	140g
古代米(赤)	20g
れんこん	1節
たまねぎ	1/3個
にんじん	1/3本
しいたけ(生)	2個
にんにく	1/2片
バター(有塩)【A】	10g
コンソメスープ	210ml
塩	少々
黒こしょう	少々
ウコン	小さじ1/2
バター(有塩)【B】	4g

A

[豆腐ソース]

絹豆腐	150g
バター(有塩)【C】	10g
薄力粉	大さじ1強
牛乳	80ml
塩	少々
黒こしょう	少々
パセリ	お好みで

[下準備]

古代米は3～6時間浸水しておく。

作り方

[ピラフ]

1. れんこんは1cmの角切り、たまねぎ・にんじんは粗みじん切り、しいたけは石突きを取り傘と軸ともに5mm角に切る。にんにくはみじん切りにし、少量を豆腐ソース用に分けておく。
2. バター【A】を鍋で熱し、にんにくを加えて香りが立つまで炒める。たまねぎ・にんじんを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
3. れんこん・しいたけを加え、火が通ったら米と水気をきった古代米を洗米せずに加えてバターを絡ませるように炒める。
4. 鍋に3とAを加えて中火にし、手早く混ぜる。蓋をして弱火で12分間炊く。
5. 火を止めて10分間蒸らしたら、バター【B】を加えて全体を混ぜほぐす。

[豆腐ソース]

1. ボウルに絹豆腐を入れ、泡立て器で崩しながらなめらかになるまで混ぜる。
2. バター【C】・にんにくを鍋に入れ弱火で溶かす。薄力粉を加え、焦げないように木べらで混ぜる。
3. 牛乳と1を加え、ダマにならないように注意しながらなめらかになるまで混ぜる。塩・黒こしょうで味を調える。

[仕上げ]

器にピラフを盛り、豆腐ソースを上からかける。お好みでパセリを散らす。

栄養価(1人あたり)

エネルギー…559kcal たんぱく質…15.3g
脂質…14.7g 炭水化物…90.1g 食塩相当量…1.5g