

## ハンバーグ風味の炊き込みピラフ



1.5合分

米	1.5合
合いびき肉	100g
たまねぎ	1/4個
にんじん	30g
にんにく	少々
塩	小さじ1/2
赤ワイン	大さじ1
ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
コショウ	少々
ナツメグ	少々
パセリ	少々

- 1) 米をとき、若干少なめの水加減をする。赤ワイン、ケチャップ、ソース、コンソメ、塩を入れてよく混ぜる。
- 2) 粗みじん切りのにんじんとたまねぎ、合いびき肉、にんにくを炒める。コショウ、ナツメグを振る。
- 3) 炒めた具を乗せて炊く。彩りにパセリをふる。