**ベジタブルミートピラフ**

## 【材料】（2人分）

温かい玄米ごはん　茶碗に多めに2杯分

あいびき肉　　　　100ｇ

ベーコン　　　　　1枚

パプリカ（赤）　　1/2個

たまねぎ　　　　　1/4個

エリンギ　　　　　1本

にんにく（みじん切り）小さじ1/2・1/2かけ分

ピーマン　　　　　　　1個

バター　　　　　　　　大さじ2

ケチャップ　　　　　　大さじ3

塩・こしょう　　　　　各少々

## 【下準備】

1. ベーコン、パプリカ、たまねぎ、エリンギはみじん切りにする。
2. ピーマンは輪切りにしてへたと種を取る。

## 【作り方】

1. フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、あいびき肉、ベーコン、パプリカ、たまねぎ、エリンギ、にんにくを加える。木べらでほぐしながら、肉の色が変わり、野菜がねっとりするまで5～6分炒める。
2. 中火にして、温かい玄米ごはんを加え、木べらでほぐしながら炒め合わせる。ケチャップ、塩・こしょう各少々で調味する。
3. 器に盛り、ピーマンを添える。

◆1人分･･･エネルギー537kcal、糖質59.1g、たんぱく質18.5ｇ、脂質22.7g、食物繊維4.7g、塩分1.7ｇ