

<料理名>
カレーピラフ(2人分)

<写真>



材 料	2人分	切り方
精白米	1カップ(160g)	
ウィンナー	40g	5mm幅輪切り
玉葱	70g	1cm色紙切り
人参	20g	5mm色紙切り
コーン	15g	
ピーマン	15g	5mm色紙切り
マッシュルーム	25g	刻む
無塩バター	3g	
食塩	0.2g	
白コショウ	0.01g	
ブイヨン	210ml	
水	210ml	
チキンコンソメ	2g	
食塩	0.2g	
白コショウ	0.01g	
カレー粉	2.5g	

作 り 方

- ① 精白米は研いで、15分程浸水させ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したところにチキンコンソメを溶かし、ブイヨンを作っておく。
- ③ ウィンナーは5mm幅の輪切り、玉葱は1cm、人参、ピーマンは5mmの色紙切りにする。
マッシュルームは食べやすいように小さめに刻む。
- ④ フライパンにバターを熱し、弱火で玉葱→人参→ウィンナー→コーン→マッシュルーム→ピーマンの順に加えて炒め、食塩、白コショウで味を調える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、①の米を入れ、米が透き通るまで弱火で炒める。
- ⑥ 米に火が通ったら、②のブイヨンを入れ、
食塩、白コショウ、カレー粉を加えて全体を良く混ぜる。
- ⑦ フタをして強火にかけ、沸騰したら中火で5分、弱火で10分、
火を止めて15分程蒸らす。全体を軽く混ぜたら完成！



本レシピでは、フタ付きのフライパンを使用していますが、炊飯器や厚手の鍋を使っても調理出来ます。
また、野菜はミックスベジタブルを使用しても良いでしょう♪
お子様や、辛味の苦手な方にはカレー粉を抜いてピラフに。

