

星の形に整えてクリスマスの1品に、おせち料理に飽きた時の1品に簡単調理のピラフはいかがでしょう。具材を鶏肉やエビなどに変えてみてもいいですね。



炊飯器で炊き込むだけ！

カレーピラフ



材料 (2合分3人前)

白米	2合	300g
コンソメ	大さじ1	9g
塩	小さじ1/2強	3.5g
カレー粉	小さじ2	4g

【材料A】

たまねぎ	2/3個	100g
<粗みじん切り>		
ピーマン	2個	80g
<粗みじん切り>		
ニンジン	1/4本	50g
<粗みじん切り>		
ウインナー	4本	80g
<5mm幅に切る>		

★作り方★

- ① 白米は、洗って45分浸水する
- ② 炊飯器に①の白米を加え、号数メモリの少し下まで水を入れ、コンソメ、塩、カレー粉を加えてかき混ぜる
- ③ ②に【材料A】を加えて炊飯する

～管理栄養士から一言～

材料を全て炊飯器に入れて炊くだけの、簡単カレーピラフです。
具材も一緒に炊飯器で炊くことで、柔らかく食べやすくなります。
お米を研ぐ作業等、お子様と一緒にやってみましょう！



◆おすすめ本◆ 『いつもの「おうちごはん」が特別になるレシピ』

五条まあさちん (著) // 講談社 // 596

お出かけしたり、お金をかけたりしなくても、簡単すぎるちょっとしたコツで、いつもの「おうちごはん」がビッグ・イベントになる。「何これ!」「いつもと違う!」という歓声の上がるおかずと献立のアイデアを紹介。