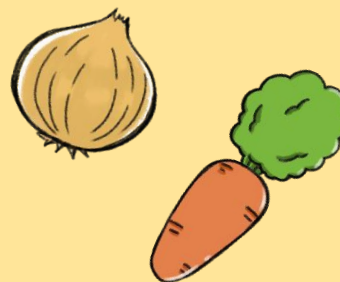


カレーピラフ



○材料(4人分)

- 米…人数分
- 有塩バター…10g
- 豚ひき肉…70g
- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…5cm
- さやいんげん…5本
- 油…適量
- カレールウ…1かけ
- 塩…少々
- 鶏がらだし…小さじ1/2

○作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、さやいんげんは5mm幅、カレールウは包丁で細かく刻んでおきます。
- ② 炊飯器に人数分の白米を入れ、バターを入れて炊きます。
- ③ 油の熱したフライパンに豚ひき肉を入れ炒め、そぼろにします。
- ④ お肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、さやいんげんの順に入れ炒めます。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、刻んだカレールウを入れ混ぜます。
- ⑥ 塩、鶏がらだしを入れ、味付けをします。
- ⑦ 火を止めて、炊いたごはんをフライパンの中に入れ全体に味が馴染むように混ぜたら出来上がりです。

ぜひお家で
作ってみてください♡

