

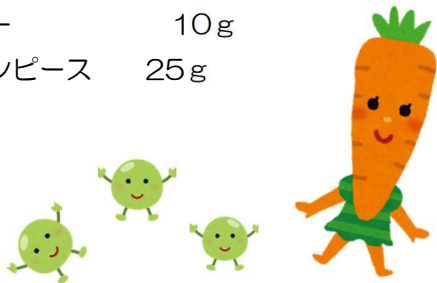


ピリッとスパイシー カレーピラフ



【材 料】4人分

お米	2合	
豚もも肉	100g	3cmカット
玉ねぎ	100g	色紙切り
にんじん	50g	さいの目切り
マッシュルーム缶	50g	
サラダ油	小さじ1	
カレー粉	小さじ1と1/4	
塩こしょう	少々	
バター	10g	
グリーンピース	25g	



【作り方】

- ①洗米、浸漬したお米をざるにあげておく
- ②サラダ油で玉ねぎ、にんじん、豚もも肉を炒め、マッシュルームも加えてカレー粉と塩こしょうで調味する
- ③炊飯器に①と②を入れて2合の目盛りのところまで水を入れる
- ④炊き上がったらバターとグリーンピースを混ぜる

❖ひと言メモ❖

- 冷凍のグリーンピースを使う場合は、茹でるなどして解凍してから混ぜてください
- 炊飯の時の水の分量が少なく感じるかもしれませんが、具に水分が含まれているため大丈夫です