

# リピーター続出?!



## 炊き込みカレーピラフ

【材料】 大人2人分、こども1人分

- |       |         |           |            |
|-------|---------|-----------|------------|
| ・ 米   | 2合      | ・ 市販カレールゥ | 固形2片       |
| ・ ツナ缶 | 1缶(80g) | ・ バター     | 大さじ1弱(10g) |
| ・ 玉葱  | 1/3個    |           |            |
| ・ 人参  | 1/4本    |           |            |

【作り方】

ツナ缶は缶油を切り、玉葱、人参、ピーマンは粗みじん、固形のカレールゥは粗く削る。  
炊飯器に洗った米を入れ、2合の目盛りよりやや少なめの水と、材料、カレールゥを加えて一緒に炊く。



- ・ 固形のカレールゥでなく、カレー粉でも炊けます!!  
この場合は、カレー粉 小さじ2にコンソメ 小さじ1を加えて炊いてください。
- ・ 野菜は何でも構いませんが、入れすぎると火が通りにくくなるので、注意してください。時間短縮に冷凍のミックスベジタブルを使ったり、ツナをベーコンやウィンナーに代えても美味しくできます。

平成24年5月号

