

カレーピラフ

～スパイシーな香りが食欲をそそります～

材料(4人分)

こめ 米	290g
むぎ 麦	25g
カレー粉	1g(小さじ1/2)
しお 塩	0.5g
あぶら 油	適量
たにく 豚ひき肉	80g
にんじん(みじん切り)	30g(1/4本)
たまねぎ(みじん切り)	150g(小1個)
コーン	20g
マッシュルームスライス	20g
グリーンピース	20g
しお 塩	4g(小さじ2/3)
こしょう	少々
カレー粉	1.5g(小さじ1弱)
バター(仕上げ)	5g(小さじ1強)



作り方

- 【1】米・麦は洗って水気をきっておく。
- 【2】フライパンに適量の油を熱し、豚肉～マッシュルームまでを炒め、調味料で調味し、炒める。
※炊き込みで炊飯するので具材に火が通ってなくてもOK。
- 【3】炊飯器に米・麦を入れ、400ccの水・炊き込み用のカレー粉・塩を加えてよく混ぜる。上に炒めた具とグリーンピースを加えて炊飯する。
※2の具を炒めた際に水分が残っている場合は、2の水分と水が合わせて380ccになるように調整する。
- 【4】炊きあがったらバターを加え、よく混ぜ合わせる。
※塩加減が足りなければ炊きあがりに少し塩を加えて混ぜてください。