



30分

カレー味のチキンピラフ

炊き立てごはんには混ぜるだけ! 失敗しません♪



ケチャップ味に、ほんのりカレーの香りで食欲増進!
肉は、ツナやウインナーに変えても美味しくいただけます。

材料

作りやすい分量

米	2 合
鶏ひき肉	100 g
コーン	50g
にんじん	40g (4cm 位)
ピーマン	1 個
油	小さじ 1
にんにく	少々
ケチャップ	大さじ 2
コンソメ	小さじ 1
カレー粉	少々

作り方

- ① ごはんはいつも通りに炊いておく。
- ② にんにくはすりおろしておく。(チューブでも可)
- ③ にんじんとピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油をいれ、鶏ひき肉と②、③、コーンを加えて炒め、ケチャップ、コンソメ、カレー粉を入れたら、材料がかぶる位の水(分量外)を入れ、蓋をしてにんじんがしんなり軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 炊きあがったごはんには④を入れて混ぜ合わせる。
* 味つけはお好みで加減して下さい。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団