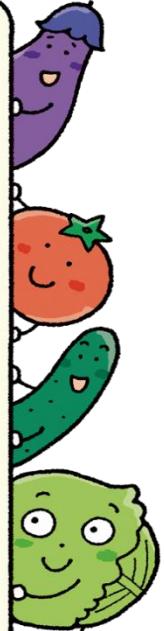




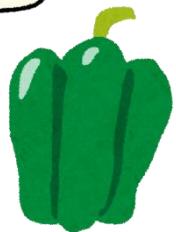
30分

カレー味のチキンピラフ

炊き立てごはんに混ぜるだけ！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、ツナやワインナーに変えても美味しいだけます。



材料	作りやすい分量
米	2合
鶏ひき肉	100g
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
聖隸福祉事業団