

カレーピラフ

コンソメとカレーパウダー（粉末）を入れて炊いたご飯に、肉や野菜の具を混ぜる簡単なピラフ、ぜひ作ってみてください。



材 料 6 皿分 作る時間 炊飯時間を含め約 1 時間

・米 3合

● コンソメ 粉末 小さじ1

● カレーパウダー（粉末） 小さじ1と1/2

具

・牛肉 スライス 120g

・清酒 大さじ1

・たまねぎ あらいみじん切り 120g

・しめじ 長さを1/2に切りほぐす 1/3株

・セロリ みじん切り 大さじ1

・にんじん あらいみじん切り 60g
・コーン 30g
・グリーンピース 30g

または
ミックスベジタブル冷凍 100g位

・サラダ油 小さじ1

◎ 塩・こしょう 少々

◎ カレーパウダー（粉末） 小さじ1/2強

◎ ウスターソース 小さじ1と1/2

◎ コンソメ 小さじ1/2

作り方

- ① 米は、洗ってやや少なめの水に、●印の調味料を加えて炊飯する。
- ② フライパンにサラダ油をしき、細かく切った牛肉を炒め、清酒をふる。野菜としめじを入れてさらに炒め、◎の調味料を入れてよく混ぜ、ふたをして弱火で5～6分煮る。（肉と野菜を十分加熱します。）
- ③ 炊きあがったごはんに、②の具を汁ごと混ぜて出来上がり。