

# カレーピラフ

<材料：2合分>

米	2合
塩	少々
カレー粉	小1/3
ガラスープの素	小1/2
バター	5g
水	2合の目盛まで
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	80g
人参	40g
ピーマン	20g
エリンギ	20g
油	小1
塩・こしょう	少々
カレー粉	少々
酒	小1

具



<作り方>

- ①玉ねぎ・人参を粗みじん切り、ピーマンを色紙切り、エリンギをさいの目切りにする。
- ②具を作る。油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎと人参を入れてさらに炒める。
- ③火が通ってきたらエリンギを入れ、具の調味料で調味する。
- ④③を煮汁と具に分ける。
- ⑤炊飯釜に、研いだ米と④の煮汁、調味料を入れ、2合の目盛まで水を入れて炊飯する。
- ⑥炊きあがったご飯に、④の具をのせて蒸らし、よく混ぜる。

カレー粉の量はお好みで調整してください。具材も、お好みの具材で作っててください。

給食では具とご飯を別々に作ります。ピラフは炊飯器に一度に全ての材料を入れて簡単に作ることもできますが、野菜の旨味や甘みを引き出すために具を炒めてから混ぜ合わせることをオススメします。

