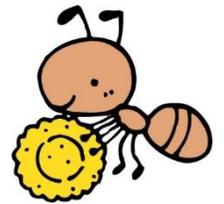


カレーチャーハン



<材 料>

作り方4人前

精白米 2合 鶏がらスープの素 小さじ1 豚ひき肉 80g 玉ねぎ 1/2個
人参 1/4本 ピーマン 1/2個 カレー粉 大さじ1弱 塩・胡椒 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンは1cmの千切りに、精白米2合はといて水切をしておく。
- ② フライパンを熱し豚ひき肉を炒め、人参・玉ねぎを加え火が通ったらピーマン・カレー粉を加え、火を止める。
- ③ 炊飯器に2合分の米、水をセットして鶏ガラスープの素を入れ良く混ぜて炊飯する。
- ④ ③が炊けたら、②を入れて良く混ぜあわせ、塩・胡椒で味を整える。



<ワンポイント>

豚ひきの代わりにウィンナーや、エビを入れるとシーフードチャーハンになります。
様々な具材で作ってみてください！！