カレーピラフ

材料(大人2人子ども1人分)

米	300g(2合)
ハム	40g(1 パック)
にんじん	50g(1/4 本)
たまねぎ	100g(1/2 個)
冷凍グリンピース	20g
炒め油	適量
バター	6g(大さじ 1/2)
カレー粉	1.2g(小さじ 1/2)
幼児用カレールウ	12g(1/2 かけ)
塩	少々

栄養士よりワンポイント

幼児用カレールウは商品によって規格が異なるため、量を調節してください。
ハムの代わりにベーコンやウィンナーを使っても良いです。
炒める際に刻んだにんにくを追加すると風味が増します。

つくり方

① 米を研いでおく。

★お手伝いポイント★お米を洗ってみよう！

② ハム、たまねぎを1cm角程度、にんじんは5mm角程度に切る。

③ 油をひいたフライパンに冷凍グリンピース、ハムとたまねぎ、にんじんを入れ、たまねぎの色が透明になるまで中火で炒める。

④ ③にバター、カレー粉、幼児用カレールウ、塩を入れ、水分が少なくなるまで炒め合わせる。

⑤ 炊飯器に研いだ米と水を入れ、さらに④を入れ、炊く。

⑥ 炊きあがったら全体をかき混ぜて盛り付ける。

★お手伝いポイント★ピラフをお皿に盛り付けてみよう！

ごはんを盛り付ける際に、お好みの形で型抜きしても楽しいですね♪