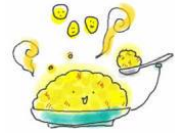


☆簡単メニュー☆

炊くだけ簡単！カレーの香りで食が進みます♪

☆チキンカレーピラフ



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

- ・米 2合
- ・鶏もも肉(こま切れ) 約200g
- ・玉葱 中1/4個
- ・人参 1/3本
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・鶏がらスープ 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・オリーブオイル または 油 小さじ1
- ・乾燥パセリ 適宜

- ①お米を洗い、通常通りの水を入れる。
- ②玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③①にカレー粉～オリーブオイルまたは油を入れてひと混ぜし、鶏もも肉と②を乗せて通常通り炊飯する。
- ④炊き上がったら、よく混ぜる。
- ⑤お皿に盛り、お好みで乾燥パセリを振りかける。



野菜はピーマンやパプリカに変えたり、コーンを追加したり、冷凍のミックスベジタブルを入れたりしてもおいしいです。

献立例

チキンカレーピラフには、
サラダや和え物、汁物を組み合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

チキンカレーピラフ

すぐにできた たいへんだった
おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年9月号