

★夏に負けないレシピ★

## カレーピラフ

(子ども1人分) エネルギー 156kcal 食塩相当量 0.8g

暑い夏にぴったりの火を使わず炊飯器お任せのピラフです。  
具材はマッシュルーム（缶）や冷凍のミックスベジタブルを使うと包丁いらすです。



【材料】	(子ども4人分)
米	150g(1合)
玉ねぎ	50g(中1/4個)
にんじん	50g(中1/3本)
エリンギ	20g(中1/2本)
コーン(ホール缶)	30g(大さじ2)
コンソメ	3g(小さじ1強)
カレー粉	1g(小さじ1/2)
塩	少々
バター	4g(大さじ1)



### <作り方>

- ① 米は洗って普通の水加減で30分浸水する。
- ② 玉ねぎ、にんじん、エリンギは全てみじん切りにする。
- ③ 炊飯器の中に①、②、コーン、コンソメ、カレー粉、塩を入れて普通モードで炊飯する。
- ④ ③が炊き上がったらバターを入れて混ぜる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。