



夏カレーピラフ



材料（4人分）

材料名	数量
米	2合
コーン	60g
枝豆（さや付き）	100g
人参	1/2個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
ハム	4枚
しょうゆ	10g
カレールー中辛	大さじ2
バター（有塩）	10g
塩	少々

作り方

- 【1】 枝豆は塩ゆでしておき、皮から出しておく。
- 【2】 米はといでザルにあけておく。
- 【3】 人参と玉ねぎはみじん切りにし、ピーマン、パプリカは5mm角、ハムは1cm角に切る。
- 【4】 フライパンに油をひいて、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、人参を加えよく炒める。ピーマンとパプリカを加え軽く炒めたら、ザルにあけておいた米を加えて炒める。
- 【5】 米が透き通ってきたら水360mL、しょうゆ、カレールーを加えて混ぜながら溶かす。
- 【6】 沸騰したらコーンと枝豆も加えて、フタをして弱火で15分炊く。
- 【7】 汁気がなくなったら8分くらい蒸らして、バターを加えて混ぜ、塩で味をととのえてお皿に盛り付けてできあがり。