

子ども

簡単カレーピラフ風



1人分の栄養価 エネルギー385kcal たんぱく質8.7g 食塩相当量1.5g 食物繊維4.4g

残りご飯を美味しくアレンジしました。子供にも好評です！

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会西部支部

材料（4人分）

ごはん 800g

玉ねぎ 1/2個

ピーマン、パプリカ（赤、オレンジ）各1個

サラダチキン 50g

サラダ油 小さじ4

A | 塩 小さじ1/3

| こしょう 少々

| コンソメ顆粒、カレー粉 各大さじ1

飾り用

コーン、貝割れ大根

作り方

1 玉ねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切り、サラダチキンは細かく切る。

2 フライパンにサラダ油（小さじ2）を熱し1を炒め、塩こしょうで軽く下味をつけて一旦取り出す。

3 フライパンにサラダ油（小さじ2）を足し、ごはんをパラパラになるまで炒め、2とAを加えて炒め合わせる。

4 器に盛り、コーンと貝割れ大根をのせる。