

## ひと手間おいしい! カレーおやき

ご飯にひと手間加えれば、  
こんがりチーズと  
カレー味がたまらない  
子どもも大人も  
大好きなメニューに♪  
イベントなどでみんなで  
取り分けて食べても◎  
余ったご飯でもできますよ!



### 【5～6人分】

※作りやすい分量です

- ・白飯…1合分  
(通常通りの水加減で炊飯したもの)
- ・ウインナー…24g
- ・玉ねぎ…1/4個(約50g)
- ・にんじん…1/3本(約40g)
- ・冷凍グリーンピース…12g

- ④
- ・カレー粉…1.5g
  - ・食塩…1.5g

- ・とろけるチーズ…50g

### 【下準備】

- ・冷凍ご飯を使用する場合は、レンジで温めて解凍してから使用する。

### 【作り方】

- ①ウインナー、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①、冷凍グリーンピースを炒め、④で調味する。
- ④白飯に②、チーズを加えて混ぜる。
- ⑤②のフライパンの汚れを拭き取って油を加える。軽く熱したら一旦火を止め、④を平らになるように広げて焼く。両面こんがりと焼いたら出来上がり!

- ▼フライパンの焦げ付きが気になる場合は、オープン調理がおすすめです。  
クッキングシートを敷いた天板に平らになるように広げ、220°Cに余熱したオーブンで12分程度焼いたら出来上がり!