

## シンプルでおいしい♪ カレーピラフ

お給食でも好評だった  
カレーピラフは、  
シンプルな味付けながら  
しっかり旨味を感じます。  
お家では余ったご飯でも◎



### 【5～6人分】

※作りやすい分量です

- ・ご飯…2合
- ・豚ひき肉…300g
- ・玉ねぎ…200g (中1個)
- ・にんじん…120g  
(中1/2本)

①

- ・カレー粉…小さじ1強  
(3g)
- ・食塩…小さじ2/3  
(4g)

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。  
(ぶんぶんチョッパーなどを使うと楽です)
- ②フライパンに油を熱し、①、豚ひき肉を火が通るまで炒める。
- ③②に①を加えて調味する。
- ④ご飯を③に入れ、切るように混ぜながらさっと炒め、味を調べて完成!

