

カレーピラフ



ひとくちメモ

- エリンギを入れることで、歯ごたえもよくなり、食物繊維も摂れます。
- カレー粉を抜き、ケチャップを小さじ3にすればケチャップ味になり、オムライスにおすすめです。



作り方 (カレーピラフの具)



材料と分量 (4人分)

材料

・鶏肉 (小間)	80g
・たまねぎ	1個 (200g)
・にんじん	60g
・エリンギ	1本 (20g)
・炒め油	適量
・水	100cc程度

※水は、フライパンの大きさに合わせ、材料が少し出る程度に調整して下さい。

調味料

トマトケチャップ	小さじ2強
ウスターソース	小さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ2～



1. たまねぎ・にんじんはみじん切り、エリンギは縦四つ割りにしてうす切りにする。



2. フライパンに油を入れ、たまねぎを炒める。鶏肉・にんじん・エリンギを入れてさらに炒める。



3. 調味料を入れて煮込む。こげないように時々かき混ぜ、水分がとんだら出来上がり。



4. 炊いたごはん混ぜる。または、ごはんの上に盛り付ける。

一人分の栄養価

(カレーピラフの具+ごはん180gの栄養価)

エネルギー 361kcal
たんぱく質 9.6g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(👉ここをタップ)



カレーピラフ (はいがごはん)
牛乳 わかめサラダ
クリームスープ

2018年10月の給食献立より

