

# 炊飯器でカレーピラフ

## 作り方



- ①米を研ぎ、水気を切っておく
- ②玉ねぎをみじん切りにする
- ③炊飯釜に研いだ米、カレー粉、コンソメを入れる  
水を1合の目盛り通りに入れ、軽く混ぜる
- ④ミックスベジタブル、玉ねぎ、豚ひき肉を入れ、  
混ぜずに通常炊飯する
- ⑤炊き上がったらバターを入れて全体をよく混ぜる
- ⑥皿に盛り付け、ゆで卵を添えて完成

## 栄養価（1人分）

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 437 kcal |
| 水分    | 73.2 g   |
| たんぱく質 | 15.4 g   |
| カリウム  | 321 mg   |
| リン    | 192 mg   |
| 食塩    | 1.5 g    |

## 材料（2人分）

|           |      |         |      |
|-----------|------|---------|------|
| 米         | 1合   | カレー粉    | 大さじ1 |
| ミックスベジタブル | 50g  | コンソメ    | 小さじ2 |
| 玉ねぎ       | 1/4個 | バター     | 10g  |
| 豚ひき肉      | 70g  | 【トッピング】 |      |
|           |      | ゆで卵     | 1個   |

## ★ポイント★

- カレー粉を使用した、減塩でも満足感のある一品です。
- バターでコク&エネルギーUP！
- 忙しい時でも炊飯器で手軽に♪