

カレーピラフ

今月のおすすめ



～材 料～

ごはん	3合
人参	75g
玉葱	120g
ピーマン	60g
ウィンナー	30g
バター	12g
ケチャップ	9g
カレー粉	4.5g
コンソメ顆粒	3g
砂糖	3g
塩	適量



～作り方～



- ① ご飯を炊いておく。
- ② フライパンにバターを入れ、人参、玉葱、ウィンナー、ピーマンの順に炒める。
- ③ コンソメ、砂糖、ケチャップ、カレー粉を加え、味が絡むように炒める。
- ④ 炊きあがったごはん③を加え、ムラが出来ないように混ぜる。最後に塩で味の調整をする。(なくても良い)

