



カレーピラフ



(材料) 子ども 2 人分

- | | | | |
|---------------|---------|------------|------|
| • ごはん | 200 g | • にんじん | 20 g |
| • たまねぎ | 30 g | • コーン | 20 g |
| • カレー粉 | 小さじ 1/2 | • 鶏がら (顆粒) | 少々 |
| • バター (もしくは油) | 10 g | | |

(作り方)

- ① 野菜はみじん切りにしておく。
- ② フライパンにバターをひき、野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、カレー粉、鶏がらを加える。
- ④ ごはんを加え、混ぜれば完成。

★お好みで他の野菜や肉類を加えてみてください

★米 1 合 (米 150 g) を炊くと約 330 g のごはんになります♪

さくらぎこぱん



カレーピラフ



(材料) 子ども 2 人分

- | | | | |
|---------------|---------|------------|------|
| • ごはん | 200 g | • にんじん | 20 g |
| • たまねぎ | 30 g | • コーン | 20 g |
| • カレー粉 | 小さじ 1/2 | • 鶏がら (顆粒) | 少々 |
| • バター (もしくは油) | 10 g | | |

(作り方)

- ① 野菜はみじん切りにしておく。
- ② フライパンにバターをひき、野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、カレー粉、鶏がらを加える。
- ④ ごはんを加え、混ぜれば完成。

★お好みで他の野菜や肉類を加えてみてください

★米 1 合 (米 150 g) を炊くと約 330 g のごはんになります♪

さくらぎこぱん