

カレーピラフ

エネルギー：372kcal、食塩相当量：0.9g (1人分)

材料（4人分） ※小学校高学年の量を基にしています。

精白米	2カップ
油	小さじ1
豚ももこま肉	120g
玉ねぎ	中 1/2 個 (90g)
にんじん	約 2cm (45g)
★カレー粉	小さじ1弱
★塩	小さじ1/2強
★こしょう	少々
バター	1かけ (10g)

お好みで青みのある
野菜を入れると
彩りが良くなります♪



作り方

- ① 米を洗い、水をきり、炊飯器でご飯を炊く。
- ② 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ 豚肉は一口大に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉→玉ねぎ→にんじんの順に炒める。
- ⑤ ★の調味料を入れ、更に炒める。
- ⑥ ⑤に炊き上がったご飯を入れ、具と混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥にバターを加えて軽く炒める。

給食の献立例

- 牛乳
- **カレーピラフ**
- 鶏肉の唐揚げ
- コールスロー

*小学校で8月に提供しました。

