

学生の手作りレシピ

ウィンナーの スパイシー カレーピラフ

【1人分:629kcal】



材料(4人前)

精白米 …………… 400g
 水 …………… 480g
 玉ねぎ …………… 120g
 人参 …………… 60g
 油 …………… 小さじ2
 コンソメ …………… 小さじ2
 カレー粉 …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 こしょう………… 少々
 砂糖 …………… 少々
 ガラムマサラ …………… 少々

ウィンナー …………… 120g
 豚挽き肉 …………… 80g
 マッシュルーム(スライス) 80g
 スイートコーン………… 20g
 油 …………… 4g

ウィンナー(トッピング用) お好み
 トマトケチャップ …… お好み
 グリンピース …… お好み

作り方

- ①玉ねぎ・人参は角切りにする。
- ②米・水・調味料・玉ねぎ・人参を一緒に炊く。
(野菜や調味料と一緒に炊くので、水は少な目にする。)
- ③ウィンナーは輪切りにし、茹でる。
- ④鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒める。
- ⑤③・マッシュルーム(スライス)・コーンを加え、炒める。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤を加え、混ぜ合わせる。
- ⑦お好みでウィンナー・ケチャップ・グリンピースを飾る。

～POINT～

- ・ガラムマサラを多めに入れると、スパイシーさが増します。
- ・ウィンナーを炒める前に茹でることにより、カロリーカットになります。