



# 【カレーピラフ】



## 【材料（中学校の分量で3～4人分）】

米	2合	… 洗って吸水させ、ザルにあげる
鶏肉	160g	… 小さく切る
たまねぎ	100g	… みじん切り
にんじん	50g	… みじん切り
清酒	大さじ1弱	
食塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1+1/3	
なたね油	大さじ1	
固形ブイヨン	1個	} スープ（ブイヨンと水を合わせたものを400cc用意し、炊飯器の場合は加減してください。）
水	400cc	

## 【作り方（鍋の場合）】

- (1) 油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎを炒める。米を加え炒め、塩・こしょう・カレー粉で調味する。
- (2) 煮立てたスープ・酒を(1)に入れ、手早く混ぜふたをして沸騰するまで中火で炊き、その後弱火で10～15分炊く（焦げつかないように火加減に注意し、途中で1回混ぜる）。
- (3) 水分がなくなれば、火を止め混ぜ、その後10分ほど蒸らす。

## 【作り方（炊飯器の場合）】

- (1) 固形ブイオンは少量のお湯で溶かし、水を加えてスープを作っておく。
- (2) フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- (3) 炊飯器に米を入れ、酒・塩・こしょう・カレー粉・スープを加え、ひと混ぜする。(2)を上に乗せて、炊く。

## ♡ ここがポイント！

- ・『炊き込みご飯』は調味料を煮立てたところに米を入れて炊きますが、『ピラフ』は米を炒めた後にスープを入れて炊きます。
- ・最後に蒸らすことで釜の中の温度を均一にし、米の水分を均等にする事で旨味を引き出すことができます。蒸らし過ぎるとご飯がベタついてしまうので、ちょうどいい時間を計算して配食します。