



平成29年3月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

炊き込みカレーピラフ



炊飯器にセットして
炊くだけ!!

材 料	米2合(約5人分)
米	2合
ウインナー	中6本(120g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
にんじん	中1/3本(50g)
しめじ	1パック(100g)
冷凍コーン	大さじ3(50g)
A 水	360cc
A カレー粉	小さじ1(2g)
A しょうゆ	小さじ2(12g)
A 塩	小さじ1/2(3g)

作りかた

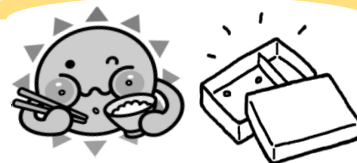
- 1 米を洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- 2 ウインナーは輪切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、しめじは石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- 3 お釜に米と調味料(A)を入れてさっくりと混ぜ合わせる。2の具材も加えてなじませる。
(冷凍コーンは凍ったままでよい)
- 4 炊飯器にセットして普通に炊く。

らくらくバランスポイント

朝はお出かけの準備に追われ、時間がないことが多いものです。
前日の夜に仕込んで炊飯器をセットしておけば、朝はらくらくです。



朝ごはんにも! お弁当にも!



「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪
日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください!
(「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。)

