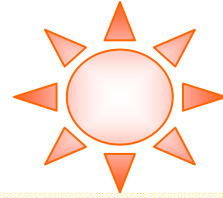
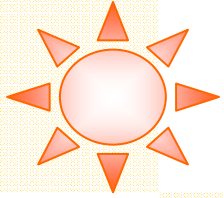
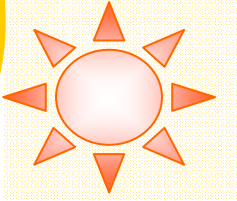


子どもロハスクッキング

# チキン カレーピラフ



## 〈材料〉

- ・ 鶏もも肉 200g
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ 米 2 合
- ・ バター 10g
- (A)
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ カレー粉 小さじ 1
- ・ にんにくすりおろし 1 かけ分
- (B)
- ・ 野菜ジュース 120cc
- ・ 水 320cc
- ・ 塩 小さじ 1



エネルギー	たんぱく質	脂質
399kcal	15.3g	8.6g

## ポイント

鶏肉に下味をしっかりとつけてこんがり焼いてから炊き込みます。

炊飯器で炊くので、油の使用量を少なくすることができます。

## 〈作り方〉

- 1 米を洗い、ざるにあけて水気を切っておく。
- 2 玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 鶏肉は細かく切り、(A) をすり込む。
- 4 3 をテフロンフライパンで焦げ目がつくくらいまで焼き、余分な油をペーパーで吸い取る。
- 5 炊飯器に、1 の米、2 の玉ねぎ、(B) を加え、鶏肉をのせて炊く。
- 6 炊き上がったら、15 分ほど蒸らして、バターを加えて混ぜる。

Let's Cooking!



名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
栄養実態研究サークル