



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成26年1月

## りんごのカレーピラフ



### 材料(4人分)

米	3合
りんご	1/2個
玉ねぎ	1/2個
グリーンピース (またはピーマン)	50g (3個)
ハム	4枚

#### 【A】

コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	大さじ1/2
塩	小さじ1
パセリ(みじん切り)	適量
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2



### 作り方

- ①米は洗ってざるに上げる。
- ②りんごはよく洗って皮ごと小さめの薄いいちょう切り、玉ねぎはみじん切り、ハムは1cm角に切る。(ピーマンを入れるときは1cm角に切る。)
- ③グリーンピースはボイルして、色よくなるように冷ます。
- ④鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ったら、りんご、ハム、(ピーマン)、カレー粉を加えて炒め、①の米も加えて炒める。
- ⑤米が透き通ったら少し冷まし、炊飯器に入れ、3合の線まで水を入れる。Aの調味料を加えて普通に炊く。
- ⑥炊き上がったご飯に③を入れ混ぜ、器に盛り、パセリをちらす。