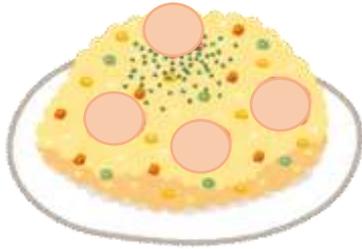
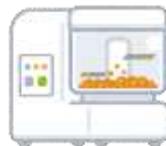


メキシカンピラフの作り方



1. 米を炊いておく。
2. 調味料 A を全て合わせておく。
3. たまねぎ、にんじん、ピーマン
はみじん切り、ウインナーは
小口切りにしておく。
4. フライパンにオリーブ油を引き、
にんにく、カットした3を炒める。
5. しんなりしてきたら、調味料 A を
加えて汁気を飛ばすように炒める。
5. ご飯を入れて混ぜ合わせ、
塩こしょうで味を調え完成♪



～材料～ (1 合分)

- 米…150g
- たまねぎ…30g
- にんじん…20g
- ピーマン…10g
- ウインナー…30g
- オリーブ油…大さじ2
- おろしにんにく…小さじ1

(調味料 A)

- ケチャップ…大さじ1
- カレー粉…小さじ1/2
- みりん…小さじ1
- 中濃ソース…小さじ1
- 醤油…小さじ1
- チキンコンソメ
…小さじ1/2
- チリパウダー…小さじ1/2
- 塩こしょう…少々

Point! 調味料はご飯を入れる前に水分を飛ばす
ように炒めると出来上がりがべちゃっとならず美味しく
出来ます。カレー粉やチリパウダーはお子さんに合わ
せて量を調整してみてください★