

メキシカンピラフ



【材料】 2人分

ご飯	お茶碗 2 杯
油	2g (小さじ 1/2)
むきえび	20g
白ワイン	3g (小さじ 1 弱)
鶏肉	25g
玉ねぎ	60g (1/4 個)
にんじん	20g (1/3 本)
ピーマン	10g (1/2 個)
粒コーン缶	20g (大さじ 2)
マッシュルーム水煮	12g
トマトジュース	20g (大さじ 1 強)
塩	1g (ひとつまみ)
こしょう	0.06g (少々)
コンソメ顆粒	4g (小さじ 2 弱)
バター	5g
カレー粉	1.2g (小さじ 1/2)

【作り方】

- ① 野菜はすべて 1 cm各に切る。
- ② フライパンに油をひき、鶏肉・むきえびを炒める。
- ③ 白ワインを加える。
- ④ 火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 粒コーン・マッシュルーム水煮・ピーマンを加える。
- ⑥ トマトジュース・塩・こしょう・カレー粉で味付けをする。
- ⑦ ご飯・バターを加えて混ぜる。

※コンソメはご飯を炊くときに入れてもおいしいです。

※給食ではコンソメ顆粒は使わずに、ご飯を炊くときに塩少々・スープ（鶏ガラと野菜を煮込んだスープ）を入れて作っています。