



インディアンライス

コメント:

「インディアンライス」はカレー味の洋風混ぜごはんです。
豚ひき肉のかわりに、ベーコンやソーセージを使用してもおいしくいただけます。

作り方

- (1) 米は硬めに炊く。
- (2) にんじん・たまねぎは粗みじん切りにする。
- (3) サラダ油で豚ひき肉を炒め、赤ぶどう酒をふる。
- (4) にんじん・たまねぎの順に加えて、よく炒める。
- (5) <A>で調味し、グリーンピースを加える。
- (6) ごはんに(5)の具をまぜる。

材料 (1人分)

米 100 g	<A>
豚ひき肉 30 g	洋風だしの素 0.3 g
赤ぶどう酒 2 c c	ケチャップ 3 g
にんじん 25 g	ソース 4 c c
たまねぎ 60 g	純カレー 0.8 g
グリーンピース 5 g	塩 0.7 g
	サラダ油 1 c c