

食で笑顔に！

# あさごニコッとキッチン



## 「食欲アップレシピ」

カレーの風味とカラフル野菜が食欲をそそります！

### 炊飯器で☆カレーピラフ

材料	分量（4人分）	作り方
米	2合	①米は洗い、2合分のメモリより少し少ない水を入れ、浸漬させておく。 ②パプリカ（赤・黄）、ピーマン、玉ねぎは粗いみじん切りにする。 ③ウインナーは5mm厚さの輪切りにする。 ④米の上に、②、③、コーン、コンソメ、カレー粉、ケチャップ、バターを入れ、ひと混ぜして炊飯する。
水	適量	
パプリカ（赤）	1／4個	
パプリカ（黄）	1／4個	
ピーマン	1個	
玉ねぎ	1／2個	
コーン（粒）	50g（大さじ4）	
ウインナー	3本	
コンソメ（顆粒）	小さじ2	
カレー粉	小さじ1強	
ケチャップ	小さじ1	
バター	小さじ2	

材料を切って炊飯器で炊くだけの簡単レシピ！  
お子さんの夏休みの  
お昼ごはんにもオススメ☆



※小さなお子さんが食べられる場合は、カレー粉の量を調整してください。