

カレー風味の炊き込みご飯



エネルギー	447 k cal
タンパク質	6.6g
脂質	13.3g
炭水化物	80.7g
ナトリウム	558.6mg
リン	97.9mg
カルシウム	36.7mg
カリウム	197.5mg
食塩相当量	1.4g

材料1人分

<u>でんぷん米</u> <u>1/20</u>	80g
チキンブイヨン	3g
湯	100cc
ツナ缶	30g
玉葱	25g
人参	10g
油	6g
カレー粉	3g
塩	1g
グリーンピース (缶)	5g

作り方

- 1 ツナ缶は油を切って、荒くほぐす。
- 2 玉葱と人参は、みじん切りにする。
- 3 鍋に油を熱して馴染ませる。②を入れ、玉葱が透き通るまで炒める。
- 4 ③にカレー粉を振り入れてよく混ぜ、でんぷん米1/20を加えてさらに炒める。
- 5 ④に湯で溶いたブイヨン・塩を加えてよく混ぜたら、炊飯器に移し普通に炊く。
- 6 炊き上がったらツナ缶を手早くご飯の上に散らし、グリーンピースを加え全体を混ぜる。