

## 人参とコーンのカレーピラフ



### 材料【4人分】

- 米……………2合
- 水……………2カップ
- 人参……………1/4本
- ホールコーン… 50g
- ☆ カレー粉…… 大さじ1/2
- ☆ 顆粒コンソメ… 小さじ1
- ☆ ケチャップ…… 大さじ2
- 塩……………少々
- パセリ……………少々

### 作り方

1. 米をといで水を切り、文化鍋に  
といた米と分量の水を入れて  
浸しておく。
2. 人参は皮をむいて1cm角に切る。  
ホールコーンは水気を切る。
3. 1の文化鍋に☆の調味料を入れて  
軽く混ぜる。
4. 3に人参とホールコーンをのせて炊く。
5. 炊き上がったら全体を軽く混ぜ、  
塩で味をととのえたら、器に盛り、  
みじん切りにしたパセリをのせる。

### 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
300kcal

たんぱく質  
5.3g

脂質  
0.9g

食塩相当量  
0.9g