



カレーピラフ<主食>



エネルギー 324 kcal

塩分 1.2 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

カレー粉に含まれているスパイスは食欲を増進させる効果や疲労を回復する効果があります。食欲のないときや疲れているときに、おすすめの一品です。



阿知須共立病院 栄養科

カレーピラフの作り方



材料（4人分）

米	2合
塩	小さじ1杯
カレー粉	小さじ2杯
むきえび	120g
玉ねぎ	1/3個
人参	1/5本
茹たけのこ	20g
干しぶどう	12g
干しいたけ	4g
冷ピース	適量
鶏がらスープ	60ml
バター	小さじ1杯

- ① 玉ねぎと人参を1cm角に切る。
干しいたけを水に戻して1cm角に切る。
- ② 分量の米を洗って炊飯器に入れ、分量の水を入れる。
- ③ ②に塩、カレー粉、鶏がらスープを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③の米の上にむきえび、レーズン、たけのこ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、バターをのせて、炊き込みモードで炊く。
- ⑤ 冷ピースを茹でる。
- ⑥ できあがったら皿に盛り、冷ピースを飾る。