

メキシカンピラフ

【材料】子ども2人 大人2人分

ごはん	茶わん4杯
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
鶏こま肉	100g
コーン	40g
ケチャップ	大さじ1.5
カレー粉	1g
塩	小さじ1/2

【切り方】

玉ねぎ・にんじん：粗みじん切り

【作り方】

- ①サラダ油で玉ねぎ、にんじんを軟らかくなるまで炒める。
- ②鶏肉を加え、火が通るまで炒める。コーンを入れてさらに炒める。
- ③調味料を半量入れ、具材に味をつける。
- ④ごはんを加え、ぱらっとなるまで炒め合わせる。
残りの調味料を入れて、味を調える。

一口メモ

- ・カレー粉のスパイシーな香りが、食欲をそそります。
- ・お好みで鶏肉をツナやベーコン等に変えてもおいしく召し上がれます。
- ・辛いものが苦手なお子さんの場合は、先にケチャップだけで作って子ども分を取り分けておき、最後にカレー粉を加えると作り分けできます。