

2024年8月号

【料理名】とうもろこしのカレー炊きこみご飯



【献立】

豚しゃぶとトマトのサラダ  
ゆで枝豆

【調理時間】15分

【カロリー】405 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】（4人分）

とうもろこし……1本（正味200g）

米……2合

ツナ（オイル漬け）……1缶（90g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

にんじん……小 $\frac{1}{2}$ 本

A カレー粉……小さじ2

A 酒、トマトケチャップ……各大さじ1

A 固形スープ（くずす）……1個分

A 水……350 ml

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

ドライパセリ……少々

【作り方】

1. 米は洗ってざるに上げ、ラップをして30分おく。
2. とうもろこしは実をそぐ。芯はとりおく。
3. 玉ねぎとにんじんは粗みじんに切る。
4. 炊飯器に①とAを入れて混ぜ、②の実、③、ツナをオイルごと加える。②の芯をのせて炊く。
5. 芯をとり出して胚芽をこそげ、ご飯に加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、パセリをふる。

●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

\* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。