



- ① 米は洗ってザルにあげておく。えびはキッチンペーパーで表面の水けをふく。鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント えびの余分な水けは、臭みのもとになるのでふきとりましょう。



- ② 炊飯器の内釜に①の米を入れる。タレとコンソメ(2本)を入れ、2合の目盛りより少なめの水(すし飯の水加減が目安)を加えて全体をよく混ぜる。

ポイント 必ず先にタレ・コンソメを入れてから水加減して、全体をよく混ぜましょう。



- ③ 玉ねぎ、鶏肉、マッシュルーム、パプリカ(赤・黄:少量ずつ仕上げ用に残す)えびの順にのせ、そのまま混ぜずに普通に炊く。

ポイント 米に具材をのせたら、混ぜずにそのまま炊飯してください。



- ④ 炊きあがれば、全体をさっくりと混ぜ、残しておいたパプリカをのせて5分程蒸らす。器に盛り、パセリを散らす。

ポイント ご飯と具を混ぜたら、仕上げ用のパプリカをのせて蒸らします。



お届けの食材

鶏もも肉	150g	黄パプリカ	50g
むきえび	50g	パセリ(仕上げ用)	1房
玉ねぎ	100g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋
マッシュルーム	80g	無添加コンソメ	2本
赤パプリカ	50g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

米	2合	水(炊飯用)	適量
---	----	--------	----

下準備

パセリはみじん切りにしておく。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)	20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4
湯	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。むきえびは背わたを取る。
- 玉ねぎはみじん切りにし、パプリカは7～8mm幅の細切りにする。マッシュルームはあれば石づきを切って縦に2～3mm幅の薄切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

カレールウは〈中辛〉がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc