



夏野菜のカレー炊き込みご飯

調理：北谷南部地区保健委員



(-) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」



POINT!

- ・火を使わず手軽なので、夏休みのランチにおすすめ。
- ・レトルトカレーを使用した場合、ひき肉やウィンナーを追加するとたんぱく質を補給できます。
- ・水加減をやや多めにし、炊き上がりにとろけるチーズを加えればリゾート風に変身！

■材料（4人分）

- ・米…1.5合 ・水…250cc
- ・レトルトカレー…200g（1袋）※残りのカレーでも可
- ・なす…1本（80g） ・トマト…大1個 ・大葉…4枚
- A { ・醤油…小さじ2 ・バター…8g
- ・塩…ひとつまみ

■作り方（約10分）※炊飯の時間を除く

- ① 洗米し、水に浸しておく。
- ② なすは厚さ8mmのいちよう切り、トマトはくし形に8等分してから一口大に切る。（トマトの皮が気になる場合は、湯むきしてから使用すると良い）
- ③ 炊飯器に、米、水、②、A、カレーを入れて均一に混ぜて炊飯する。
- ④ 茶碗に盛り付け、千切りにした大葉をふんわりおせる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 280kcal 食塩相当量 1.3g