

●洋食の定番 カレーピラフのホワイトソースかけ

栄養成分 1人分

エネルギー	408kcal
たんぱく質	9.7g
カルシウム	66mg
食塩相当量	1.2g



材料 6人分

米	3合
水	適量
カレー粉	小さじ1
鶏もも肉	80g
玉ねぎ	80g
ミックスベジタブル	120g
マッシュルーム缶	50g
バター	30g

【A】

鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

カレー粉	小さじ1/2~1
------	----------

●ホワイトソース

【B】

牛乳	1と1/4カップ
顆粒コンソメ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
白こしょう	少々
生クリーム	大さじ1

【水溶きコーンスターチ】

コーンスターチ※	大さじ1と1/2
水	大さじ3

パセリのみじん切り	少々
-----------	----

※コーンスターチがなければ片栗粉でもよいです。

作り方

- 1 米は洗って通常の水加減でカレー粉を混ぜて普通に炊きます。
- 2 フライパンにバターを溶かし、鶏肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ったらミックスベジタブルとマッシュルームを加えて炒め合わせてAで調味します。
- 3 炊きあがったごはん②を加えてさっくりと混ぜ、味をみながらカレー粉を足します。
- 4 ホワイトソースを作ります。鍋にBの材料を合わせて火にかけ、コンソメが溶けたら水溶きコーンスターチをまわし入れて底から混ぜ、とろみがつくまで煮ます。
- 5 カレーピラフを器に盛り、④のソースをかけ、パセリのみじん切りを散らします。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

子どもたちの好きなホワイトソースとピラフの組み合わせです。ピラフはごはんを炊いた具を加えるだけ。ホワイトソースはルウを作らずに粉でとろみをつけるので、手軽にできます。コクを補うのは、具を炒めるバターとソースに加える生クリーム。生クリームのおいしさは乳脂肪が決め手です。