

カラフルカレーピラフ



とまとまっき

仙台白百合女子大学の
学生さんが
考えました♪

材料(2人分)

●白飯	160g	●鶏ガラスープの素	小さじ1
●たまねぎ	20g	●カレーパウダー	小さじ1と1/2
●にんじん	20g	●サラダ油	小さじ1/3
●赤パプリカ	20g		
●コーン缶	20g		
●鶏むね肉	40g		

野菜の量
1人分：40g



1人分 エネルギー 174kcal
食塩相当量 0.6g

作り方

- ① 野菜はみじん切り、鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、鶏むね肉を炒め、火が通ったら野菜を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、白飯、鶏ガラスープの素、カレーパウダーを加え、炒めたら完成。

ウィンナーやベーコン
でも美味しくできます♪

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント



食べやすさ

切り方&油で炒めて甘みUP!



見た目

コーンや赤パプリカで彩りよく

