

## ポテト入りカレーピラフ

『はやねはやおき四回食』より

2016.12 子どもクリスマス会

### 【材料】

米	カップ3
(洗ってざるにあげる)	
サラダ油	大さじ2
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個
にんじん(1cmの角切り)	1/3個
じゃがいも(1cmの角切り)	2個
カレー粉	小さじ2
水	カップ3
スープの素	1個
(ほぐしておく)	
塩	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ② 玉ねぎを入れて、炒める。
- ③ にんじんを入れて、炒める。
- ④ じゃがいもを入れて、炒める。
- ⑤ カレー粉を入れる。
- ⑥ 炊飯器に米、水、スープの素、塩、具を入れて炊く。

※ 米粉のホワイトソース、茹でたブロッコリー、にんじん(型抜きしたもの)を添える。

## ホワイトソース

### 【材料】

米粉	大さじ3
牛乳	400cc
スープの素	1個
バター	10g
塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 鍋に牛乳、米粉を入れ、よく混ぜてから火にかける。  
(牛乳を温めてから米粉を入れると扱いにくいので注意)
- ② とろみがついてきたら、スープの素、バター、塩、こしょうを入れる。