

# ハワイアン風☆フルーティー・キーマカレーピラフ



## 材 料

米	.....	40g	りんご	.....	20g
合挽き肉	...	20g	パイン缶	...	20g
ピーマン	...	15g	オリーブオイル	適宜	
人参	.....	10g	カレー粉	0.2g	
玉葱	.....	20g	B	はちみつ	1g
サラダ油	...	適宜			
塩	.....	少々			
カレー粉	...	0.3g			
			A	カレー粉	0.3g
				オイスターソース	1g
				ケチャップ	3g
				コンソメ	0.5g
				みそ	1g

- 作り方**
- ① ピーマン、人参、玉葱はみじん切りする。
  - ② ひき肉と①をサラダ油で炒めて、塩、カレー粉で調味する。
  - ③ ②のあら熱をとる。
  - ④ 米を洗い、Aを入れてから水を計量する。
  - ⑤ ④に③を加え軽く混ぜて、炊飯する。
  - ⑥ りんごは皮つきのまま、よく洗い、パイン缶は汁気を切って、それぞれひと口サイズに切る。
  - ⑦ ⑥をオリーブオイルで軽くソテーしてBを加える。
  - ⑧ ⑤が炊きあがったら、⑦と混ぜ合わせる。
- ※カレー粉の量は好みで調整しましょう。

**栄養成分** エネルギー 342kcal

たんぱく質	.....	10.7g	ビタミンA	...	86μgRE	ビタミンC	.....	15mg
脂質	.....	10.4g	ビタミンB1	...	0.20mg	繊維	.....	2.0g
カルシウム	.....	21mg	ビタミンB2	...	0.09mg	塩分	.....	1.0g
鉄	.....	1.5mg						

## ひとくちメモ ②

お弁当は作ってから食べるまでに時間があります。熱い状態で、フタを閉めると、湯気の水分で食材が痛む原因となります。食中毒予防のためにも、冷ましてからフタを閉めるようにしましょう。

子どもたちが大好きなカレー味のピラフにして果物と合わせ、フルーティに仕上げました。野菜、果物をたくさん使った栄養たっぷりのメニューです。

献立立案者 足達 ななみ