

簡単!カレーピラフ&グリルチキンプレート



栄養価(1人分)

エネルギー 578kcal、たんぱく質 20.6g
脂質 20.6g、炭水化物 73.6g
食物繊維 3.7g、食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

米	1合(150g)	◎ 鶏モモ肉	1/2枚(160g)
玉葱	1/4個(50g)	◎ 塩・こしょう	少々
ミックスベジタブル	50g	◎ サラダ油	小さじ1(4g)
カレールー	1かけ(25g)		
レタスマックス	2袋(150g)	ミニトマト	4個(40g)

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯器の釜の白米1合の目盛りまで水を入れ、吸水させる。
2. 玉葱はみじん切りに切り、ミックスベジタブルは解凍しておく。
3. カレールーを細かく刻み、1に2とカレールーをのせて「普通炊き」で炊く。
※ カレールーは米と混ぜない。
4. 鶏モモ肉は両面塩・こしょうをふる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、皮面を下にして弱めの中火で焼く。鶏肉の皮に焼き目がついたら裏返し、蓋をして中火で5分ほど焼く。
6. 3が炊きあがったらよく混ぜてカレールーをなじませ、しばらく蒸らす。
7. 大皿に、カレーピラフ、食べやすく切った鶏モモ肉、サラダミックスを盛る。

POINT

- ・ カレーピラフに、ウインナーやベーコンを加えて炊いても美味しくいただけます。
- ・ カレールーはお好みの辛さで♪ スパイシーなカレーピラフにしたい場合は、中辛がおススメです。
- ・ サラダミックスの代わりに、レタスや胡瓜など好きな野菜にしてもOK!