

作ってみませんか！

令和2年度 第8号

給食の味！

伊佐市立学校給食センター

令和2年12月23日(水)実施

カレーピラフ



<材料>	4人分	<切り方>
米	220g	少しかために炊く
豚ももミンチ	60g	
塩・こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1と1/2杯	
バター	4g	
ウインナー	65g	スライス3mm
たまねぎ	100g	粗みじん
にんじん	20g	粗みじん
コーン	20g	
グリーンピース	20g	
塩	小さじ1杯	
こしょう	少々	
カレー粉	2g	



ピラフ

ピラフは炒めた米を様々な具とともに出汁や香辛料を加えて炊いた料理です。

本格的につくると手間のかかる料理ですが、紹介している作り方だと簡単においしく出来上がります。また、残った白ご飯を活用してもいいでしょう。

冬休みの昼食などに試してみてください。

<作り方>

- ① ごはんは少しかために炊いておく。
- ② バターを熱し、豚ももミンチに塩・こしょう・白ワインを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・ウインナーの順に加えて炒める。
- ④ 調味する。
- ⑤ コーンとグリーンピースを加える。
- ⑥ 炊いたご飯と混ぜ合わせて出来上がり！