

## ★カラフルピラフ

| 材料            | 4人分    |
|---------------|--------|
| 米             | 2合     |
| 人参            | 40g    |
| 赤ピーマン         | 1個     |
| 緑ピーマン         | 1個     |
| マッシュルーム       | 3個     |
| シーチキン         | 1缶     |
| 水             |        |
| A { コンソメ (顆粒) | 小さじ1   |
| 塩             | 小さじ1/2 |
| カレー粉          | 小さじ1/2 |
| バター           | 4g     |

### 【作り方】

- ① 米は研いでおく。人参はみじん切り、ピーマンは5mm位に切り、マッシュルームは薄切りにしておく。
- ② 炊飯器に通常炊飯の水、Aを入れ、軽にかき混ぜる。
- ③ ②に①を広げて乗せ、バターを乗せて炊き込む。

ミックスベジタブルを使うとさらに簡単です。

## ★チーズ入り春巻き

| 材料       | 4本分 |
|----------|-----|
| 春巻きの皮    | 4枚  |
| スライスチーズ  | 2枚  |
| カニかまぼこ   | 4本  |
| グリーンアスパラ | 4本  |
| 水溶き片栗粉   | 適量  |
| サラダ油     | 適量  |

### 【作り方】

- ① グリーンアスパラを茹でておく。
- ② 春巻きの皮を広げ、カニかまぼこ、グリーンアスパラ、チーズ(1/2)をのせて、春巻き状に巻く。水溶き片栗粉を端に塗り、とめる。
- ③ フライパンに油をしき、弱火でゆっくり炒める。