

子育てしび 令和2年7月

フライパンでトマトピラフ



材 料 (4人分)

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
鶏肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
トマト・・・・・・・・・・・・・・ 100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 少々
バター・・・・・・・・・・・・・・ 5g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
カレー粉・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
スープ(コンソメ1/2コ) 1.5カップ
パセリ・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作 り 方

- ① 米はといでザルにあげる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、トマトはざく切り、玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を炒め、塩・カレー粉で味をつける。
- ④ ③に①を入れよく炒める。スープを入れて、蓋をして弱火で20分炊く。火を切り10分蒸らす。
- ⑤ 皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリをふる。



*夏野菜のピーマンやとうもろこしを入れてもいいですね。
*スープを増やして、水戸たっぷりで炊くとリゾート風になり、チーズをかけてもおいしいです。

問い合わせ先：
府中市女性こども課