

料理名	カレーの彩りピラフ		
チーム名	Zero (ゼロ)		
下準備時間 : 40分		調理時間 : 50分	
材料 (10人分)		作り方	
猪肉	200 g	<下準備> ① 精白米を洗う、ザルにあげる ② 梨を角切りにする ③ さつまいもを角切りにする ④ 人参を角切りにする ⑤ パプリカをみじん切りにする ⑥ いんげんを塩ゆでして小口切りにする ⑦ 水を火にかけ、ルーをとかして冷ます ⑧ にんにくをみじん切りにする ⑨ 猪肉を食べやすい大きさに切る	
精白米	4 合		
梨	1/2 個		
さつまいも	1 本		
人参	1 本		
パプリカ(赤)	1 個		
いんげん	5 本		
にんにく	1 かけ		
カレールー	1/2 箱		
水	850 ml	<作り方> 1 フライパンで猪肉を軽く炒める 2 鍋に油とにんにくを入れ、香りが立ったら、米を入れてすき通るまで炒める 3 釜の中に、米、②～⑤の具材、猪肉を入れて、⑦の炊き水を入れて炊く 4 炊き上がったら、いんげんを混ぜる	
塩・こしょう			
油			
※カレールー1箱は、180 g		※ 10人分のレシピです。	