

★ ★ ★
台所
コトコト
★ ★ ★

手羽元カレー 炊き込みご飯



炊飯器で簡単・
絶品!

今年の夏も暑くなりそうですね! 暑くなると食欲が無くなりがちですが、そんな時でもカレーの香りはそそるものがあります。今回は、我が家で手抜きご飯の定番メニューをご紹介します。お肉と野菜をさっと炒めて材料を炊飯器に入れてスイッチポン! 超簡単ですが、家族に大人気のメニューです。面倒な時は、具材を炒める工程を省いてもOK。また、お肉の種類を変えたり、野菜は冷蔵庫の残り物を使っても良いので、色々とアレンジしてみてください。



材 料

4人分

米…………… 3合
手羽元…………… 8本
ニンニク…………… 1かけ
玉ねぎ…………… 1/2個

人参…………… 1/2本
シメジ…………… 1/2房
塩、コショウ…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量

カレー粉(SB赤缶カレー粉)… 大さじ3
ケチャップ…………… 大さじ1
鶏ガラスープ…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2

1



米を洗ってザルに上げて30分置いておきます。

2



手羽元に塩コショウで下味をつけます。

3



ニンニクはスライス、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切り、シメジは手で小分けしておきます。

4



フライパンに多めのオリーブオイルを敷き、ニンニクスライスを入れ油に香りを移すように弱火でじっくりきつね色になるまで揚げます。ニンニクは別皿に上げておきます。

5



④のフライパンに手羽元を入れ、表面に軽く焦げ目がつくまで中火で焼き、別皿に上げておきます。

6



⑤のフライパンに玉ねぎ、人参、シメジを入れ、弱火で焦げない様にしんなりするまで炒め、別皿に上げておきます。

7



Aの材料をボウルに入れよく混ぜ、水100ccで溶いておきます。

8



炊飯器の釜に洗った米と⑦の調味料を入れ、3合の分量の目盛まで水を追い足します。具材から若干の水分が出ますので、水はやや少なめにしてください。

9



⑧の釜に別皿に上げておいたニンニク、野菜を敷き並べ、その上手に手羽元を並べ、炊飯器で普通に炊き上げます。

10



刻みパセリや半熟卵を添えてお召し上がり下さい!

炊き上がったら一旦、手羽元を取り出し、野菜をさっくりと混ぜ合わせ、手羽元を戻して10分程蒸らして出来上がり!