

お料理 クリップ

やっぱい、あっさり、やっぱい！

レモンカレー ピラフ

スパイシーなカレーに
爽やかなレモンの酸味がマッチ。
お弁当にも活躍しそう。

■材料 (4人分)

- 米……………300g(2合)→洗って水気を切る
ベーコン(スライス)……………4枚
玉ネギ……………1/4個
ピーマン……………1個
レーズン……………30g
カレー粉……………大さじ1
サラダ油、塩、コショウ…各適量
レモン(飾り用)……………適宜→くし形に切る
A 顆粒ブイヨン……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
水……………380ml
B レモン汁……………大さじ1
レモンの皮……………1/2個分→すりおろす

■作り方

- 1 ベーコン、玉ネギ、ピーマンはみじん切りに、レーズンはぬるま湯で軽く洗う。
- 2 フライパンに油を多めに入れ、1を炒めて軽く塩、コショウを振る。カレー粉を加えて更に炒め、香りが出れば米を加えて炒める(写真)。
- 3 2とAを炊飯器に入れて炊く。炊き上がりにBを混ぜて器に盛り、飾り用のレモンを添える。

米が透き通る
までしっかり
炒める



■レモンは国産だと比較的安心して皮も使えます。米は浸水させずに炊くので、しっかり炒めましょう。

ポイント /

