



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のあらびきロールステーキで あらびきロールステーキのカレーピラフ



一人あたりのエネルギー 424kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 あらびきロールステーキ
.....1パック
玉ねぎ.....1/4個
にんじん.....1/4本
ピーマン.....1個
コーン缶(ホール).....大さじ2
あたたかいご飯.....300g
有塩バター.....10g
カレー粉.....小さじ1
コンソメ(顆粒).....小さじ1
ウスターソース.....小さじ1
こしょう.....少々
ドライバセリ.....少々



コーンの代わりにゆでたまごを
使ってもおいしく仕上がります♪

■作り方

- ① ロールステーキの1枚は4等分に切り、残りは1cm角に切る
- ② 玉ねぎとにんじんは皮を剥いて粗みじん切りに、ピーマンは粗みじん切りにする
- ③ フライパンを熱し4等分にした①を入れ、焼き目が付くまで焼いたら取り出しておく
- ④ フライパンにバターを熱し、②の玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら②のピーマンと①の残りを加えてさっと炒める
- ⑤ ④にコーンを加えてさっと混ぜたら、ご飯を加えて炒め合わせる
- ⑥ ⑤にカレー粉、コンソメを入れて炒め合わせ、ウスターソース、こしょうで味を調える
- ⑦ 器に⑥を盛り、③のをせバセリをふる

cooking memo