

コスタリカライス 大豆たっぷりのかけご飯。大豆にはたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群など、成長期に大切な栄養がたっぷり含まれています！

《材料》小学生6人分

米	2合半
カレー粉	小さじ1/2
バター	10g
大豆水煮	200g
鶏モモ小間	150g
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/3本
ピーマン	1個
赤パプリカ	大1/4個
マッシュルーム水煮	50g
トマト水煮	100g
サラダ油	小さじ2
にんにくみじん切り	小さじ1
しょうがみじん切り	小さじ1
ケチャップ	大さじ5
中濃ソース	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ナツメグ	少々

《作り方》

- ①米をとぎ、炊飯器の目盛に合わせ水加減をする。
- ②カレー粉を加え混ぜ、炊飯する。
- ③炊き上がったたらバターを加えて蒸らす。
- ④玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカはそれぞれ1cmの角切りにする。
- ⑤深めのフライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑥にんじん、とりにく、玉ねぎを加え、焦がさないように注意してしんなりするまで炒める。
- ⑦マッシュルームと大豆を加える。
- ⑧トマト水煮をつぶしながら加え、ケチャップ、中濃ソースも加えて弱火で野菜に火が通るまで煮る。
- ⑨しょうゆ、塩、ナツメグを加えて味を調える。
- ⑩ピーマン、パプリカをゆでて⑨に加える。
- ⑪炊き上がったご飯に⑩をかける。

