

マジカルカレー炊き込みご飯

ちいばあ
さんのレシピ♪

材料（4人分）

◆ 無洗米胚芽精米	2合
◆ 水	400ml
◆ 鶏肉	120g
◆ 人参	1/2個
◆ 玉ねぎ	1/2個
◆ しめじ	1パック
◆ オリーブオイル	大さじ1
◆ マジカルカレーパウダー	大さじ2
◆ お子さんや辛いのが苦手な方はカレーパウダーの量を大さじ1/2～1に調整してください	



1. 鍋に無洗米胚芽精米と水400mlを入れ、30分浸水する。具材を食べやすい大きさに切る。



3. 鍋の米の上に具材をのせ（混ぜない）、強めの中火で沸騰させる。沸騰したら弱火で15分炊く。10分蒸らし、よく混ぜる。



2. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、具材を炒める。マジカルカレーパウダーを加え、よく混ぜる。



POINT

炊き込みごはんの成功のコツは、加熱ムラを防ぐため「具はのせるだけ」混ぜ込まずに炊くと、お米に芯が残らずふっくら。炊き上がってから、具をよく混ぜましょう！