



じゃこピラフ

《材料》 作りやすい分量

米	2合
こんぶ（だし用）	小1枚
無塩バター	20g
しらす干し	80g
たまねぎ	100g
にんじん	80g
食塩	少々
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
乾燥パセリ	少々



《作り方》

1. 炊飯器に切れ目を入れたこんぶ（だし用）を入れ、通常の水加減で炊飯する。
2. たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
3. 鍋にバターを熱し、しらす、野菜を炒め、塩、しょうゆ、カレー粉を加え調味する。
4. 炊き上がったご飯は、昆布を取り除き、3、乾燥パセリを加え混ぜる。

