

フライパンでチャチャッと ジャンバラヤ風



材料 (2人分)

「特定原材料 7 品目不使用 バーモントカレー<中辛>」(ハ)	1/2袋
みんなの食卓「小さな シャウエッセン」(日)	1袋
玉ねぎ	30g
パプリカ (赤)	50g
コーン (缶詰または冷凍)	50g
ごはん	320g
塩	少々
粗挽きこしょう	少々
サラダ油	小さじ1
パセリ	少々



作り方

①	玉ねぎはみじん切り、パプリカは小さめの一口大に切る。
②	フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをよく炒め、火が通ったらパプリカ、コーンを加えてさっと炒める。
③	ごはんを加えて、混ぜながら炒める。
④	いったん火を止め、バーモントカレーを少しずつ振り入れ、全体を混ぜ合わせる。
⑤	シャウエッセンを加えて、再び中火で全体が均一の色になるまで炒め、塩、粗挽きこしょうで味を調える。
⑥	器に盛り、刻んだパセリを散らす。

注)

- メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタフソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、
(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社
- 特定原材料7品目不使用です。
特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。
(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。



使用商品

