

フライパンでチャチャッと ジャンバラヤ風



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (2人分)

「特定原材料 8 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。

(エ) エスエスケイフーズ株式会社、(オ) オタワフーズ株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、

(永) 株式会社永谷園、(日) 日本八木株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料8品目不使用です。

特定原材料とは「えび・かに(*)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」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

