

## カレー炒飯



### 材料

(1人分)

|       |        |
|-------|--------|
| 玉ねぎ   | 1/4個   |
| 赤ピーマン | 1個     |
| サラダ油  | 大さじ1/2 |
| カレー粉  | 小さじ1強  |
| 塩     | 小さじ1/2 |
| ご飯    | 茶碗1杯分  |

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。赤ピーマンは種とへたを取って5mm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、赤ピーマンを加えて炒め、カレー粉、塩をふり入れて炒める。
- 3 ご飯を加えて強火にし、鍋をあおりながら全体になじむように炒める。

鍋をあおると、味が全体に回りやすく、上下が返るので火の通りも早くなります。

監修 武蔵裕子