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