

# 「野菜ソムリエのカレーレシピ」アレンジレシピ

レシピ考案者 千田 弘美 様

【メニュー名】

## レタス巻きカレーピラフ



### 【材料】

- |                     |      |
|---------------------|------|
| ① 野菜ソムリエのカレーレシピ(根菜) | 1箱   |
| ② 発芽玄米と精白米(合わせて)    | 2カップ |
| ③ 冷凍シーフードミックス       | 1カップ |
| ④ レタス               | 1/2玉 |

### 【作り方 (4人分・調理時間 約15分)】

- ① シーフードミックスは、自然解凍して水を切り、酒少々をふっておく。
- ② 炊飯器に洗って水切りした米、本品、①、バターひとかけ(分量外)を入れ、定量の目盛まで熱湯を注ぎ、炊く。
- ③ 炊きあがったら、塩・白コショウで味をととのえ、さっくり混ぜて皿に盛り、レタスを添える。

### ●メイン野菜

レタス

### ●メイン野菜を活用したポイント

春のレタスはみずみずしくて栄養価も高いです。また、炊きたてのピラフを包むことによって、レタスがしんなりして沢山食べられます。

### ●一口メモ

炊く時にお好みでレーズン大さじ2を入れても美味しいですし、炊きあがったピラフにパセリのみじん切りを散らすと、彩りがきれいです。

### ●備考

本品に入っているレンコンは若干、大き目ですので、あらかじめ切っておくと、シーフードミックスとの大きさのバランスが良いようです。