

# レンジで簡単！カレー炊き込みご飯

## ●材料（2人前）

- ・米 1合
- ・ウインナー 30g（約3本）
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ミックスベジタブル（冷凍） 50g
- ・イカ（お好みの魚介で） 50g
- ・楽だし 大匙1
- ・カレー粉 小匙2
- ・バター 10g



## ●手順

今回はダイソーさんの1合炊きがレンジでできるグッズ「ご飯一合炊き」を使用しています。

- ① 玉ねぎはみじん切り、ウインナー、イカは適当なサイズに切り、ミックスベジタブルは解凍しておく。
- ② 米を洗米し、楽だしとカレー粉を入れ軽く混ぜ、水を目盛りに合わせて加減する。（ダイソーさんの「ご飯一合炊き」を使用のため、水160ccで調整）①を加える。
- ③ あとは普通に炊く。（ダイソーさん「ご飯一合炊き」の場合：500wで6分、その後200wで12分加熱し、蒸らす。）
- ④ 炊きあがったら、バターを入れて混ぜ合わせて出来上がり。

DAISO ご飯一合炊き

