

# もちもち洋風栗ごはん

れんこん、栗が入りもちもち、カレー風味が食欲をそそります



## 材料(4人分)

米	…………	3 カップ
むき栗	…………	200g
豚薄切り肉	…………	100g
玉ねぎ	…………	1/2 個
人参	…………	1/2 本
ピーマン	…………	1 個
れんこん	…………	200g(1 節)
カレー粉	…………	大さじ 1
白ワイン	…………	大さじ 1
しょうゆ	…………	大さじ 1
水	…………	3 カップ
塩	…………	小さじ 1
こしょう	…………	少々
オリーブオイル	…………	大さじ 2

## 作り方

- 1 米は炊く 30 分前にとぎ、ざるにあげておく。豚肉は 5mm 幅に切る。  
玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切り、れんこんは、1cm 角に切る。栗は皮を剥いたものを用意する。
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、人参、れんこん、塩を入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、豚肉を加えて炒める。
- 3 肉の色が変わったら、カレー粉を入れる。香がたってきたら、白ワイン、しょうゆを入れ、最後に米をいれてさっと炒める。
- 3 炊飯器に 3 と水とピーマンを加え一混ぜし、表面を平らにして普通に炊く。
- 5 炊きあがったら、そこから返すようにさっくり混ぜて、蒸らし器に盛る。