



いつもの白ごはんが華麗に変身！笑 炒めた具材を混ぜるだけなので失敗知らず。ボウルに入れて混ぜることで、炊飯釜のおい移りも防ぐこともできます。ツナとカレー相性が最高のごはん♡

スパイシー ツナカレーピラフ

材料

米 2合

ツナ 1缶
玉ねぎ 1/2 個
にんじん 1/2 本
ピーマン 1個
コーン 1パック
パプリカ お好みで

カレー粉 小さじ2
塩 小さじ1/2
醤油 お好みで

作り方

1. 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ（お好みで）をみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱したら玉ねぎ・にんじん・塩小さじ1/2を加えてしんなりするまで炒める。ツナ缶・ピーマン・パプリカ・コーンも加えてさらに炒めたら火を消し、カレー粉を加えて混ぜる。
3. 炊けたご飯に混ぜ、味見をして醤油や塩で味を整えて完成。