



お米のレシピ supported by 全農

ひんやりスパイシー！
夏野菜カレー



夏野菜の冷やしカレー

食材（1人分）

ご飯	120 g
(A)	
・みそ（米、または合わせみそ）	小さじ1
・カレー粉	小さじ1/2
・ヨーグルト（無糖）	大さじ1
・水	1/2カップ
オクラ	2本
赤パプリカ	20 g
スイートコーン（冷凍）	大さじ1
ミニトマト（冷凍）	3個
蒸し鶏※	50 g

作り方

- ① オクラはふんわりラップをかけて電子レンジで40秒加熱して冷水にとり、1cm幅に切り分ける。パプリカは種を外して1cm角に切る。ミニトマトはさっと洗って皮をむく。蒸し鶏は手で裂く
- ② (A)をよく混ぜあわせ、1と混ぜる。冷やしたごはんのにのせ、蒸し鶏をのせていただく

※蒸し鶏の作り方 市販品でもOK

耐熱容器に鶏胸肉1/4枚100 g と水1/4カップ、塩小さじ1/4を入れてふんわりラップをかけて3分加熱して取り出し、そのまま冷ます。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |



全農



おいしい米を
パルタイズ