

## カレー炒飯



### 材 料

(1人分)

玉ねぎ	1/4 個
赤ピーマン	1 個
サラダ油	大さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1 強
塩	小さじ 1/2
ご飯	茶碗 1 杯分

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。赤ピーマンは種とへたを取って 5mm 角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、赤ピーマンを加えて炒め、カレー粉、塩をふり入れて炒める。
- ③ ご飯を加えて強火にし、鍋をあおりながら全体になじむように炒める。

グリルなら、素材を高温で焼きあげるので、揚げもの風のおかずもお手のもの。少しの油でカリッと焼き上げます。