



## 4/8 (水) 炊飯器でカレーピラフ&amp;ヨーグルト玉ねぎ

(材料)

## &lt;カレーピラフ&gt;

米：2合  
玉ねぎ：1/4玉  
ソーセージ：5~6本  
ミックスベジタブル：1/2カップ  
カレールー：1~2かけ  
カレー粉：大さじ2  
オリーブオイル：大さじ2  
水

## &lt;カレーピラフ&gt;

- ① 炊飯器の内釜に研いだ米と分量の水を入れて吸水させ、そこから少し水を減らす（大さじ2程度）
- ② ①に玉ねぎ（みじん切り）、輪切りにしたソーセージ、ミックスベジタブルを加えて軽く混ぜる。
- ③ 刻んだカレールーとカレー粉、オリーブ油を加えて普通に炊く。

## &lt;ヨーグルト玉ねぎ&gt;

玉ねぎ：1/2玉  
ヨーグルト：150g程度  
塩：少々  
おろしにんにく：小さじ1~2  
クミン：小さじ2（なくてもよい）

## &lt;ヨーグルト玉ねぎ&gt;

- ① ボウルに粗く刻んだ玉ねぎを入れ、それが隠れるくらいの量のヨーグルトを入れる。
- ② 塩、おろしにんにく、クミンを入れて混ぜる。

★ピラフにヨーグルト玉ねぎを添えて食べるとおいしいですよ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。