

材料	分量(g)	料理の特徴
材料名	分量(g)	
米	70	炊き込み工程で作るドライカレーになります。 炊き込みで作りますので、後混ぜで作るよりも米飯のベタつきがありません。
ドライミックスカレーN	8.4	

カレーピラフ



作り方
<p>使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精白米100gに対し、ドライミックスカレーNを12g使用します。 ・通常炊飯の加水の他に、ドライミックスカレーN100g使用毎に更に150ml加水してください。 <p>精白米を通常炊飯するときと同じように洗米、浸漬、加水をします。</p> <p>ドライミックスカレーNを入れて更に加水し、軽にかき混ぜます。</p> <p>炊飯を開始し、炊飯終了後、蒸らし、攪拌をして出来上がりです。</p>

栄養価	
エネルギー	414kcal
たんぱく質	19g
脂質	24g
カルシウム	92mg
マグネシウム	67mg
鉄	3.7mg
亜鉛	1.4mg
ビタミンA	26μg
ビタミンB1	0.23mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	7.8g
食塩相当量	20.4g

- 調理のポイント**
- ・ドライミックスカレーNは炊飯ラインにかかる直前に入れます。
 - ・ドライミックスカレーNは軽にかき混ぜます。混ぜすぎますと、調味料が釜底に沈む時間が早くなり、焦げつき易い要因となります。
 - ・蒸らし時間を充分にとっていただき、炊き上がり後は米の色が均一になるようによく混ぜてください。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	ドライカレーミックス	1kg	3,300円	炊き込み用ドライカレーの具(乾燥品)です。炊飯する米の量に合わせて使用量を調整できます。パウダー状の調味液が時間をかけて溶けますので、結果的に釜底への焦げ付きを少なく抑えることができます。