



# マスカレードリア



## ☆材料(6人分)

にじます…… 5切	粉チーズ……少々
米……600g	パセリ……少々
たまねぎ…… 1個	塩・こしょう……少々
にんにく……1.5片	バター……大さじ1.5
人参……3/4本	サラダ油……大さじ1.5
カレー粉……大さじ1	
ピザ用チーズ……120g	

## おすすめポイント

チーズをたくさんかけて、それをとろけるチーズにしても、おいしいです。

## ☆作り方

- ① 米とカレー粉を一緒に炊飯器で炊く。
- ② 野菜とにじますを切る。
- ③ 野菜とにじますを別々で、塩・こしょうで炒める。  
(にんじんは先にやわらかくなるまで炒める)
- ④ 炊けたご飯の中に炒めた野菜とにじますを入れ混ぜる。
- ⑤ ご飯を皿に入れたら、その上にピザ用チーズと粉チーズをかけオーブンで焼く。
- ⑥ オーブンで焼いたら、お好みでパセリをかける。

## 料理のコメント

### 生徒の感想

にじますのピンクの色がとてもきれいです。チーズとカレー味のご飯がとてもあいます。パセリをかけると色どりが良いです。

### 長谷川栄養教諭

ごはんにかレー粉を入れて炊き込むことで、手間なく味つけすることができました。にじますは、料理に合わせ小さめに切ったところがすばらしかったです。

芝川中学校  
(H22 2年2組1班)  
佐野優月・望月紀宏  
望月翔太・上野芳敬  
野村奈々帆