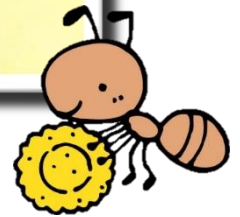




チキンライス



<材 料> 大人4人前

精白米	2合	にんじん	50g	☆ { トマトケチャップ 大さじ3 みりん 15cc 塩・コショウ 適量
コンソメ	2g	干しシイタケ	5g	
鶏もも肉	100g	ピーマン	1/4個	
玉ねぎ	半分	サラダ油	適量	

<作り方>

- ① ごはんは、コンソメを入れて炊いておく。
- ② 鶏肉は一口大、玉ねぎ・にんじん・シイタケ・ピーマンはみじん切りにしておく。
- ③ フライパン(大)にサラダ油を入れて、鶏肉・玉ねぎ・にんじん・シイタケを炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ピーマンと☆を入れて、サッと炒めたらごはんを加える。
- ⑤ ④をよく炒め、塩・コショウで味を調えたら出来上がり。



<ワンポイント>

酸味は、腐ったものを見抜くシグナルとなる味なので、子どもが嫌いになりやすい味です。いろいろな味を学習することで、少しずつ食べることが出来るようになります。

トマトが苦手なお子さんも、チキンライスは美味しく食べてくれますよ。