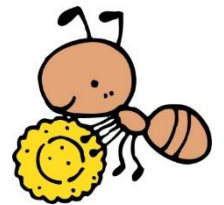




チキンライス



<材 料>

作り方4人前

精白米 2合 コンソメ 小さじ1 鶏モモ肉 60g 玉ねぎ 1/2個 人参 20g
干しいたけ(水で戻したもの) 1g ピーマン 1/2個 バター 適量
※トマトケチャップ 60g 砂糖 小さじ1 塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① お米は洗い、30分程浸水して、コンソメを加え混ぜ普通に炊いておく。
- ② 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマンは1cmの千切り、鶏モモ肉は小さく切る。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く引き、玉ねぎ・人参・鶏肉・干しいたけを炒め、火が通ったら※の調味料とピーマンを加える。
- ④ ③に①のごはんを入れて味がなじむ様に中火で炒め合わせる。
- ⑤ お好みでバターを加え、塩・胡椒で味を整えて出来上がり！



<ワンポイント>

チキンライス、ハンバーグ、ポテトサラダと合わせて、お子様ランチ風に作ってみました。
ハンバーグのソースは和風です。皆喜んで食べてくれましたよ。