



# チキンライス



## <材 料>

作り方4人前

ごはん 500g 鶏もも肉 120g 玉ねぎ 1/2個 人参 1/3本 干しいたけ3g  
ピーマン 40g トマトケチャップ大さじ4 塩・胡椒 少々

## <作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンは千切りしたものを1cm幅に切ります。干しいたけは水で戻して小さく切ります。
- ② 鶏もも肉は1cm角に切り塩・胡椒を振り、フライパンを温めて玉ねぎ・人参・鶏もも肉・干しいたけを炒めます。火が通ったらピーマン・ごはんを加えてなじませます。
- ③ ケチャップを加え全体を混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調えたら出来上がりです。



## <ワンポイント>

4月のお誕生会の主食はチキンライスでした。ミニハンバーグ・エビフライ・春雨サラダと、お子様ランチ風に盛り付けしました。