

おうち給食レシピ

給食のチキンライス



材料 (4人分)

米	2合
コンソメ顆粒	小さじ 1
パプリカ	小さじ 1/2
鶏肉	120g 1.5cm角切り
にんじん	中 1/2 本 角切り
玉ねぎ	中 1/2 個 角切り
マッシュルーム	25g
冷凍グリーンピース	25g
油	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/4 強
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ 5
バター	10g

作り方 (所要時間 1時間・炊飯込み)

・米を研ぎ炊飯器の分量の目盛りより少なめの水で浸水しておく

- ① フライパンに油をひき鶏肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを炒める
酒・塩・こしょうを加え調味する
一度皿に取り出す
- ② お湯 (大さじ 1) でコンソメとパプリカを溶き、炒めた具とグリーンピースと一緒に米に加え軽く混ぜ炊飯する
- ③ 温めたトマトケチャップとバター (600w のレンジで 1分) を炊き上がったご飯に加え混ぜて出来上がり

そのままでも **OK**

ふんわり卵焼きと一緒にオムライスでも **OK**

子どもも大好き♡ 美味しいです♡

