



フライパンは使わずに炊飯器のみで♪

☆炊くだけ～チキンライス～



【材料】作りやすい分量

- ・米 2合
- ・玉葱 150g(約大1/2個)
- ・鶏胸肉 100g
- ・ミックスベジタブル 80g(冷凍で3/4カップ)
- ・トマトケチャップ 100g(1/2カップ)
- ・食塩 少々
- ・バター 小さじ1(約4g)
- ・乾燥パセリ 適量



【作り方】

- ①分量の米は研いでザルにあげておく。
- ②玉葱はみじん切り、鶏肉は1cmくらいの角切りにしておく。
- ③炊飯器に①、②、ミックスベジタブル、半量のケチャップと食塩を入れ、炊飯器の水分量より少なめに水を足し、軽く混ぜて炊く。
- ④炊き上がったら温かいうちに、残りのケチャップとバターを加えて混ぜて器に盛り、パセリをかける。



☆ケチャップとバターは必ず温かいうちに混ぜてください！

★玉葱から水が出るため、目盛りよりも少な目の水を加えて炊きます！

献立例

チキンライスは<主食>兼<主菜>
なので、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！