

鍋を使わない簡単チキンライス♪

☆炊飯器でチキンライス



【材料】作りやすい分量

- ・米 2合
- ・鶏肉(コマ切れ) 100g
- ・玉葱 中1/2個
- ・人参 1/4本
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・スープの素 小さじ2
(又は固形コンソメ1個)
- ・食塩 小さじ1/4
- ・バター 小さじ2

【作り方】

- ①米は洗い、炊飯器にセットし、2合のメモリよりも少なめの水を入れ、浸水する。
- ②玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③①に(A)の調味料を加え、②と鶏肉をのせて炊飯する。
(混ぜずに上にのせて表面をならす程度で炊く)
- ④炊き上がったら10分程蒸らし、バターを加えてよく混ぜる。



- ・野菜はミックスベジタブルでもOK!
- ・ふわふわ卵をのせたらオムライスに♪
- ・カレー粉を小さじ2入れると、カレーピラフになります♪

献立例

炊飯器でチキンライスは、
サラダや和え物、汁物と組み合わせて!