



チキンライス

主食

栄養価 1人分
エネルギー 370kcal
たんぱく質 9.0g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米	2合
とり肉	70g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1/2
バター	小さじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ2
こしょう	少々
酒	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2・1/2
冷凍グリーンピース	適量



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② にんじん、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ③ とり肉は長さ2cm位の細切りにする。
- ④ グリーンピースはゆでてさます。
- ⑤ フライパンに油とバターを入れて熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ⑥ 炊飯器に米と調味料を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑤を加えて炊く。
- ⑦ 炊きあがったらグリーンピースを加えて混ぜる



炒める時間がない場合は、
炊飯器に材料をすべて
入れて炊いてもおいしく
できます。