



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

チキンライス



ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・精白米…2合
- ・塩…小さじ半分
- ・がらスープの素…小さじ1
- ・トマトジュース…4分の1カップ
- ・バター…5g

ぐざい <具材>

- ・鶏もも肉（小間）…150g
- ・にんじん…2分の1本
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・マッシュルーム（水煮）…30g
- ・塩…小さじ1
- ・白こしょう…少々
- ・油…小さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・グリーンピース（水煮）…30g

つく かた 【作り方】

- ①精白米に塩、がらスープの素、トマトジュース、バターを加え、少しかために炊き上がる水加減で炊く。
- ②にんじん、たまねぎは1センチ角に切る。
- ③油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、マッシュルームを加え、さらに炒め、調味料を加える。
- ⑤たきあがったごはんに、④を混ぜる。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

- エネルギー：456キロカロリー
- たんぱく質：15.8グラム
- 脂肪：4.8グラム
- 塩分：1.9グラム