チキンピラフ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん米0.1	80	288	0.08	5	14	0
鶏もも肉	30	61	5	87	51	0.1
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
にんにく	2	3	0.1	9	2	0.1
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
こしょう	0.5	2	0.1	7	1	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
有塩バター	5	37	0	1	1	0.1
合計		498	5.74	171	79	0.9

【　作り方　】

①　でんぷん米をたっぷりの水に漬けて4時間以上吸水させる。

②　鶏肉は薄く開いてオリーブ油で炒め、こしょうと半量のだしわりしょうゆで味付けしてさらにとる。

③　野菜はみじん切りにし、フライパンでオリーブ油とにんにく、野菜を炒める。

④　野菜に火が通ったら①の米を加え、米粒が半透明になるまで炒める。

⑤　水50□と調味料を加えて水気がなくなるまで強火で炒める。

⑥　器によそり、②の鶏肉をのせる。。



《ワンポイントアドバイス》

◆水に漬けておいたでんぷん米を、そのまま炒めます。前日に水に漬けておくとすぐ出来ます。

◆

「オトクッキングクラブ201806」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。