

# チキンライス

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 ン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
若鶏もも肉 皮付き	25	50	4.1	68	40	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
水	160	-	-	-	-	-
(A)酒	15	16	0.1	1	1	0
(A)ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
(A)塩	0.5	0	0	1	0	0.5
(A)こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
グリーンピース・水煮	10	9	0.7	34	12	0
合計		560	6.1	257	93	1.03

## 【 作り方 】

鶏肉は1□□角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。

鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎを炒めしんなりしたらでんぷん米を加えてさらに炒め、水と(A)の調味料を加えて混ぜる。

を炊飯器に入れてスイッチを入れる。

でんぷん米が炊き上がったら素早くほぐしてグリーンピースを入れ、5～10分蒸らして器に盛る。



## 《ワンポイントアドバイス》

具は炒めずに電子レンジを使えば、さらに簡単に出来ます。  
ホールトマトやトマトピューレを使うと、トマトの風味が増します。

「さとうさんのレシピ20011103」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16