

フライパンを使わないで簡単♪

☆炊飯器でチキンライス

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

- ・米 2合
- ・鶏肉 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
- ・塩 小さじ 1/4
- ・バター又は 小さじ2
マーガリン

- ① 米を洗い、炊飯器にセットし、2合分の水よりも少なめの水を入れ、15分以上浸水する。
- ② 玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③ ①に②と鶏肉、バター以外の調味料を加えて炊く。
(混ぜずに上にのせて表面をならす程度で炊く)
- ④ 炊き上がり、10分程蒸らしたら、バターを加えてよく混ぜる。



・玉葱、人参の代わりに冷凍ミックスベジタブルでもいいですね。

- ・鶏肉はコマ切れになっているものを買うと便利です。
- ・ふわふわ卵をのせれば、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、になります。

