

鍋を使わない簡単チキンライス♪

# ☆炊飯器でチキンライス



## 【材料】作りやすい分量

・米	2合	
・鶏肉(コマ切れ)	100g	
・玉葱	中1/2個	
・人参	1/4本	
・ケチャップ	大さじ4	
A {	・スープの素	小さじ2
	(又は固形コンソメ1個)	
・食塩	小さじ1/4	
・バター	小さじ2	

## 【作り方】

- ①米は洗い、炊飯器にセットし、2合のメモリよりも少なめの水を入れ、浸水する。
- ②玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③①に(A)の調味料を加え、②と鶏肉をのせて炊飯する。  
(混ぜずに上にのせて表面をならす程度で炊く)
- ④炊き上がったら10分程蒸らし、バターを加えてよく混ぜる。



- ・野菜はミックスベジタブルでもOK!
- ・ふわふわ卵をのせたらオムライスに♪
- ・カレー粉を小さじ2入れると、カレーピラフになります♪

献立例

炊飯器でチキンライスは、  
サラダや和え物、汁物と組み合わせて！