

～＊～チキンライス～＊～

<材料 4人分>

白ごはん…………お茶碗 4杯

鶏肉もも肉(細切れ)…70g

玉ねぎ…………100g

冷凍コーン(缶詰でも可)・50g

グリーンピース…………20g

砂糖…………少々

炒め油…………適量

塩、こしょう…………小さじ 1/4

コンソメ(顆粒)……小さじ 1/4

トマトケチャップ……90g



<作り方>

- ①玉ねぎは1cm 角切りに切る。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。
- ③次に玉ねぎ、コーン、グリーンピースをよく炒め、調味料を入れ煮る。
- ④白ご飯を③に入れよく混ぜ、出来上がり。