

## チキンライス

## 乳幼児を持つ母の集まり（3月お別れ会）

（材 料）

• 米	3C	• 鶏もも肉（ミンチ）	1 枚（250g）	
• 水	3C	• たまねぎ	1/2 個	
A	塩	小さじ 1	• にんじん	50g
	パプリカパウダー	大さじ 1	• マッシュルーム	5~6 個
	トマトペースト	大さじ 1	• さやいんげん	4~5 本
	固形スープの素	1 個	• バター	大さじ 1
		• オリーブオイル	大さじ 1	

（作り方）

- 鶏もも肉：1 cm角に切る      • たまねぎ・にんじん：5 mm角に切る
  - さやいんげん：塩茹で西 1 cmの長さに切る      • マッシュルーム：薄切りにする
- ① 米は研いで鍋に入れ分量の水に 30 分つけておく。
  - ② 鍋にバター・オリーブオイルを熱し、たまねぎを透き通るまで炒め、鶏肉・にんじん・マッシュルームを入れ更に 2~3 分炒め、A を加えて混ぜる。
  - ③ ①の上に②をのせ、炊く。炊き上がったら、さやいんげんを混ぜる。