



## チキンライス

＜材料・・・おとな4人分＞

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
鶏もも肉・・・・・・・・・・90g  
玉ねぎ・・・・・・・・130g（大1/2個）  
にんじん・・・・・・・・35g（中1/3本）  
エリンギ・・・・・・・・75g（中1本）  
ピーマン・・・・・・・・35g（小1個）  
ケチャップ・・・・・・・・大さじ4  
塩・・・・・・・・小さじ1/2  
こしょう・・・・・・・・少々  
ごはん・・・・・・・・800g

＜作り方＞

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマンは、1cm大の色紙切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、材料を炒める。火が通ったらケチャップを加え、ごはんをよく混ぜ合わせる。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

ケチャップの代わりに  
カレー粉を使って、  
カレーピラフにしても  
おいしいですよ！

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	363 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	4.9 g
塩分	1.2 g

