

炊飯器に切った材料を全て入れるだけで作れるチキンライスです。
にんじんを大きめに切って入れても、しゃもじで潰せるくらい柔らかくなる
ので、炊けてから大きさの調節ができます。

チキンライス

薄焼き卵をのせて
オムライス風にも

材料【大人：2人分+子ども：1人分】

(でき上がり量の1/4が子ども量です)

米・・・・・・・・・・・・・・・・ 1合
鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 100g
ピーマン・・・・・・・・・・ 1個
にんじん・・・・・・・・・・ 100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 100g

A { めんつゆ(三倍濃縮)・大さじ1/2
トマトケチャップ・・・・大さじ1
かつお節・・・・・・・・・・ 2g



～作り方～

- ① ピーマンと玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② にんじんは、皮をむき一口大の大きさに切る。
- ③ 米をとぎ、炊飯器に入れて1合の目盛りまで水を加え、①②の野菜と鶏ひき肉、
Aの調味料を加えて炊飯する。
- ④ 炊けたら、しゃもじで子どもが食べれる大きさに人参を潰す。

※大人が食べる時は、ケチャップや塩を加えると美味しくいただけます。



一緒におにぎりを作ってみよう！

〈用意する物〉

- ・紙コップ
- ・ラップ
- ・輪ゴム

- ①好きな量のご飯を紙コップに入れる。
- ②紙コップの口にラップをして輪ゴムでラップを固定する。
- ③遊ぶ感覚で振ったらまんまるおにぎりの完成！

栄養価(子ども1人分)

エネルギー：210kcal

たんぱく質：7.8g

脂質：3.4g

食塩：0.4g