

# 2016年12月10日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## 炊き込みチキンライス

<材料> 1人分

- ・お米 75g
- ・鶏モモ肉 50g
- ・たまねぎ 25g
- ・マッシュルーム 15g

[味付け]

- ・トマトケチャップ 19g      ・中濃ソース 4g
- ・油 1g                      ・塩 1.5g      ・水 60g
- ・パセリ 1g

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分以上置く。鶏モモ肉は余分な脂肪を取り除き、3cm角に切って塩コショウを振る。玉ねぎは2cm四方に切る。マッシュルームは薄切りにする。
- ② ポールに味付けの調味料を入れて混ぜる。
- ③ 炊飯器の内釜に米を入れ、鶏肉・たまねぎ・マッシュルームを全体に広げるようにのせる。②の調味料を入れて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、底からさっくりと混ぜる。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

