

ひとり暮らし応援!料理教室レシピ

料理教室で作ったレシピを公開します。ぜひ挑戦してみてください

【炊き込みチキンライス】

〈材料〉1人分

こめ 精白米	75 g	料理酒	4 g
鶏肉もも	50 g	食塩	0.75 g
たまねぎ	25 g	塩こしょう	少々
青ピーマン	20 g	固形ブイヨン	0.3 g
マッシュルーム	10 g	トマトケチャップ	15 g
温泉卵	50 g	有塩バター	2.5 g
パセリ	少々		

〈作り方〉

- ①米は洗って、水気を切る。玉ねぎは、芯を取りみじん切り、ピーマンはへたと種をとってみじん切りにする。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器の内釜に米・調味料を入れ、米の量の目盛りまで水を入れる。玉ねぎ・ピーマン・鶏肉をのせて広げ、通常炊飯する。
- ④炊き上がったら、バターを加えてよく混ぜ、ふたをして蒸らす。
- ⑤皿に盛り付け、温泉卵をのせて、みじん切りパセリを散らして完成。
お好みで、粉チーズを振りかける。

