

チキンライス

材料	ひとり分 (g)	作りやすい量	備考
米	50	350g	2合半
水	55	385g	目盛にあわせる
トマトケチャップ	12	84g	
油	0.5	小さじ1弱	
たまねぎ	25	175g	みじん切り
にんじん	10	70g	みじん切り
ピーマン	2	15g	みじん切り
とり肉	20	140g	
赤ワイン	0.7	小さじ1	
しょうゆ	0.7	小さじ1	
塩	0.8	小さじ1と1/3	
マッシュルーム	5	35g	
トマトピューレ	2	大さじ1	
ウスターソース	1	小さじ1と1/3	
中濃ソース	0.2	小さじ1/3	
こしょう	0.1	少々	
さとう	0.2	小さじ1/2	

作り方

- ①米はといて、水に30分以上つけてから、ざるにあけ水気をきる。
- ②やさいはみじん切りにする。とり肉は下味をつけておく。
- ③油でとり肉・やさいを炒め、調味料を加え煮て臭をつくる。
- ④煮えた臭をざるにあけ、煮汁をとりわける。
- ⑤煮汁に水を加え、炊く水分量にする。
- ⑥炊飯器に米を入れ、⑤の水と臭を入れて炊く。
- ⑦炊き上がったら全体的に混ぜ、盛り付ける。

炊飯器の目盛に
合わせて炊きます。