

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。