

チキンライス

(1人分)
エネルギー262 kcal
たんぱく質 8.8 g

(主材料) 米・鶏肉
玉葱・人参
(調理時間) 20分
※炊飯時間除く

☆具材をご飯に混ぜるだけ！簡単にできるチキンライスです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

精白米	2 合 (水 390ml)	油	12 g (大さじ1)
鶏肉(小さめ角切り)	180 g	食塩	1.2 g (小さじ1/2)
玉葱(みじん切り)	130 g	ケチャップ	60 g (大さじ4)
人参(みじん切り)	60 g (中1/6本)	こしょう	少々
ピーマン(みじん切り)	25 g (1/2 個)		

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

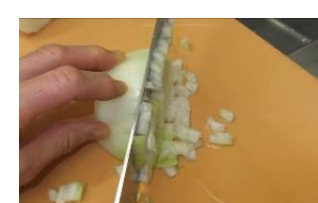
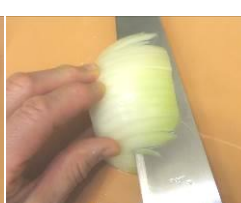
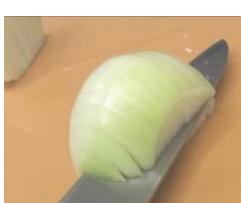
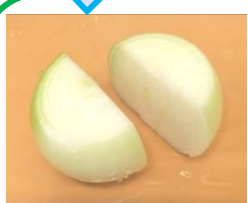
【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ

① 米をとぎ、30分以上浸水させる。浸水後、炊飯する。



ポイント1
玉葱のみじん切りのやり方

② 人参とピーマンを水で洗う。人参と玉葱は皮をむき、ピーマンは種を除き、それぞれみじん切りにする。ピーマンは切った後、湯通ししておく。鶏肉は小さめの角切りにする。



玉葱を縦半分に切り、断面を下にし切り離さないように、縦に薄く切り込みを入れる。

まな板と平行に2段、切り離さないように、包丁を入れる。

手で玉葱を押さえながら端から切っていく



ポイント2
炒めた後で、蒸し煮にすることで、野菜も肉も柔らかく仕上がります！

区立保育園の献立例

- ・チキンライス
- ・人参と胡瓜のサラダ
- ・青菜のスープ・果物

③ フライパンに油を熱し、玉葱を加え、よく炒める。次に鶏肉・人参の順に炒め、蓋をして弱火で蒸し煮にする。

④ ③の野菜と鶏肉に火が通ったら、ピーマンを加え、ケチャップ、塩、こしょうで味付けし、①で炊いたご飯を入れ、混ぜる。

出来上がり！

