



# チキンライス

Time : 20分

Level : ★



## 材料(2人分)

- |       |      |            |      |
|-------|------|------------|------|
| ● 玉ねぎ | 中1   | ● ケチャップ    | 100g |
| ● 鶏もも | 200g | ● 鶏がらスープの素 | 小1   |
| ● ごはん | 360g | ● 塩コショウ    | 適量   |



## 作り方

- ① ご飯をやや堅めに炊く。  
※冷ご飯の場合は温めてから調理。

- ② 玉ねぎ→みじん切り



- 鶏もも肉→2cm位の食べやすい大きさに切る



- ③ フライパンに油大1(分量外)を入れて、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏もも肉も入れて少々炒める。



- ④ 玉ねぎと鶏もも肉をはじによけてから、ケチャップを入れて炒め、ケチャップの水分を飛ばす。



- ⑤ 鶏がらスープの素とご飯を加えて炒め合わせ、仕上げに塩コショウをする。



Have a nice time

