



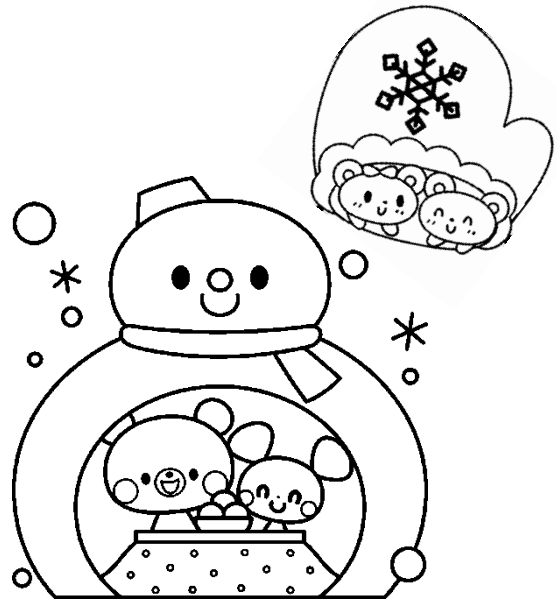
12月のおすすめレシピ

チキンライス

簡単に作れてお子様に人気のチキンライス♪
卵を焼いて包めばオムライスにもなりますよ★

●材料 (子ども1人分)

米	50g
水	70g
スープの素	0.3g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
バター(有塩)	2.5g
鶏肉(こま切れ小)	20g
バター(有塩)	2g
(冷)グリーンピース	5g
ケチャップ	15g
塩	2.5g



●作り方

- ① 米は研いで分量の水につけておきます。
- ② ①にスープの素を入れて炊きます。
- ③ 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにし、バターで炒めます。
- ④ 鶏肉もバターで炒めます。
- ⑤ ③④を合わせ、グリーンピースを入れて、さっと炒めます。
- ⑥ ケチャップ・塩で味付けし、②と混ぜ合わせ、器に盛って出来上がりです。

