



***材 料* 4人分 ***

・精白米	1.5合	・ケチャップ	40g
・鶏肉 もも	100g	・バター(有塩)	10g
・玉ねぎ	60g	・コンソメ	2g
・人参	50g	・塩・コショウ	適量
・マッシュルーム	20g	*コーン、グリーンピースは、 缶詰や冷凍のもので可。	
・コーン	20g		
・グリーンピース	10g		

作 り 方

1. ご飯を炊く。
2. 鶏肉、人参は角切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
3. グリーンピースは湯通ししておく。
4. フライパンにバターを入れて、鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、
コーンを順に入れて炒める。コンソメ、ケチャップ、塩・コショウを入れて
調味する。
5. 1と4を混ぜ合わせる。器に盛り付け、3をのせる。

