

チキンライス

材料 4人分

ご飯	880 g
鶏肉（こま切れ）	160 g
たまねぎ	200 g
にんじん	80 g
グリーンピース	20 g
サラダ油	小さじ1
A	トマトケチャップ 60 g
	砂糖 小さじ2/3
	ソース 小さじ1/2弱
コンソメスープのもと	小さじ1・1/2
ローレル（粉）	少々
塩	少々
洋こしょう	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② グリーンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、Aで調味し、汁気がほぼなくなるまで炒める。
- ⑥ グリーンピース、ローレルを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑧ ご飯を加え、炒める。