

おすすめヘルシーレシピ

炊飯器で簡単 チキンライス

(エネルギー：223kcal たんぱく質：9.7g 脂質：4.3g 食塩相当量：0.9g)

材料（2人分）

○米	1 合
○鶏むね肉	60g
○しめじ	15g
○玉ねぎ	1/4 個
○ミックスベジタブル	30g
○トマトジュース（食塩無添加）	100cc
○水	適量
○顆粒コンソメ	3g
○有塩バター	5g
○塩こしょう	適量



作り方

- ①米は洗って、30分程度浸漬させ、水気を切ります。
- ②鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、しめじは根元を切り落として子房に分け、玉ねぎはみじん切りにします。
- ③炊飯器の釜に米とトマトジュースを入れて、水を普通炊飯の目盛りに合わせて入れ、さらに顆粒コンソメを加え、軽にかき混ぜます。
- ④③に②とミックスベジタブルを入れ、平らにならし、炊飯します。
- ⑤炊き上がったら、有塩バターを加えて混ぜ、塩コショウで味を調えて完成です。（お好みで上にパセリをまぶします。）

ひとこと

炊飯器で作れる簡単レシピです。シーフードミックスやウインナー、マッシュルーム等、お好みで具材を変えても美味しく作れます。