

## チキンピラフ

6/4(火)



● お好みの材料で  
自由にアレンジ!

★ 冷凍シーフードミックスを  
使ってシーフードピラフに!

★ たっぶりのガーリックを加  
えて、ガーリックピラフに!

★ コンソメとカレー粉、隠し  
味にしょうゆをプラスしたら  
カレーピラフに!

### 【材料／1人分】

- ・精白米……………50g
- ・鶏もも肉……………15g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・にんじん……………10g
- ・スイートコーン……………5g



### 【調味料／1人分】

- ・洋風ストック……………0.5g  
(コンソメ)
- ・塩……………0.08g
- ・キャノーラ油……………適量

### 【作り方】

- ①ご飯を炊いておく。
- ②鶏もも肉は1cm程度の大きさに切る。
- ③玉ねぎ、にんじんは角切りにする。
- ④油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ⑤鶏もも肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん  
スイートコーンを加え炒める。
- ⑥具材が柔らかくなったら調味料を加え、  
炊き上がったご飯と混ぜ合わせたら完成。

