

～簡単チキンライス～



下ごしらえをして、スイッチを入れたらあとは炊飯器にお任せ！

主食と主菜が一緒にできます。付け合わせの野菜は、サラダ菜やプチトマトなど他の野菜でもOKです。

材 料（2人分）		作 り 方
鶏もも肉	2枚(300g)	[下ごしらえ] ・鶏肉は皮を半分取り4等分に切り、フォークで表と裏をまんべんなく刺す。塩こしょうで下味をつけて手でなじませる。 ・米はさっと洗い、ざるに上げておく。 ・ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。 ・パプリカは食べやすい大きさの細切にし、さっとゆでる。 ・ソースを混ぜておく。 ①炊飯器に米を入れ、分量の水と酒、コーン缶の汁気を切って加え、ひと混ぜする。長ねぎ、しょうがの薄切りをのせる。 ②下味をつけた鶏肉の皮を上に向け、重ならないようにのせ、炊飯のスイッチを入れて炊く。 ③炊き上がったたら、鶏肉を取り出す。 ねぎ、しょうがを取り出して、ざっくりと混ぜる。 ④器にご飯、鶏肉、ブロッコリー、パプリカを盛り合わせる。 ⑤鶏肉の上からソースをかける。
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
米	2合	
水	1と3/4カップ	
酒	大さじ1	
コーン(缶)	50g	
長ねぎ	青い部分1本分	
しょうが薄切り	1/3かけ分	
ソース	ケチャップ	
	レモン果汁	
	はちみつ	
[付け合わせ]		
ブロッコリー	200g	
赤パプリカ	1/2個	

～コンソメ野菜スープ～



ほうれん草は冷凍を使うことで下ゆでなどの手間をカット。

野菜はせん切りにすると火の通りが早いです。

材 料（2人分）		作 り 方
キャベツ	150g	①キャベツ、にんじんはせん切り、カニかまは手でさく。 ②鍋にお湯をわかし、にんじん、キャベツ、コンソメを入れ、塩、こしょうで味を調える。冷凍ほうれん草、カニかまを入れてひと煮立ちしたら火を止める。 ③器に盛る
にんじん	100g	
冷凍ほうれん草	80g	
カニかま	2本	
コンソメ(固形)	1個	
こしょう	少々	
水	3と1/2カップ	