



とり飯

： 作り方 ：

[こども一人分]

・米	50g
・鶏もも肉	15g
・つと	10g
・たけのこ	10g
・人参	15g
・干し椎茸	1g
・サラダ油	1.2g
・砂糖	1.5g
・醤油	5g
・塩	少々
{ ・卵	10g
{ ・サラダ油	0.3g

1. 鶏肉はひと口大、つとはいちよう切り、たけのこは千切りにして茹で、人参は千切り、椎茸は戻して千切りにしておく
2. 米は洗って十分吸水させ、ザルにあげておき、炒り卵を作っておく
3. サラダ油を熱し、1の材料を炒め、椎茸の戻し汁、砂糖、醤油、塩で調味する
4. 2の米に3の煮汁を加えて炊く
5. 炊きあがったら3の具材を乗せて蒸らす
6. 5を盛り付けて2の炒り卵を飾る

作りやすい分量に変更して下さいね！