

鶏ごぼうピラフ



おうちに

いようね😊

おうちで食育
給食を作ろう!

作り方



鶏ごぼうピラフは、作り方によって洋風（ピラフ）にも和風（バターをぬいて白ごはんに混ぜる）にもなる助かる一品ですよ。

<4人分>

(スープご飯)

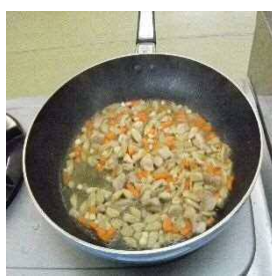
精白米 (2合) 300g
 塩 1g
 チキンスープ (鶏ガラの素) . . . 大さじ1

(食材)

鶏肉 (小さく) 100g
 ごぼう (小さく) 80g
 人参 (小さく) 60g
 エリンギ (小さく) 20g
 グリンピース 40g
 コーン 50g
 バター 10g
 サラダ油 大さじ3
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 チキンスープ (鶏ガラの素) . . . 小さじ1
 塩 適宜
 コショウ 適宜

(炒り卵)

卵 小3個
 サラダ油 大さじ2
 塩 適宜



① 4人分の食材です
 ごはんは調味料を入れて普通に炊きます

②細かく切ります



③油をひいて鶏肉→ごぼう→にんじん→エリンギの順に炒めて調味料を入れます



④③にグリンピース→コーン→バターを入れます



⑤味見をしてOKなら具の出来上がり



⑥きれいにしたフライパンに油をひき、といた卵と塩をいれて、炒り卵をつくります

⑦ボウルに①のご飯と⑤と⑥を入れ、混ぜます



⑧味をととのえまします。美味しく出来上がりますよ!

(ご家庭でも是非お試しください
 くださいね)