

鶏ごぼうピラフ

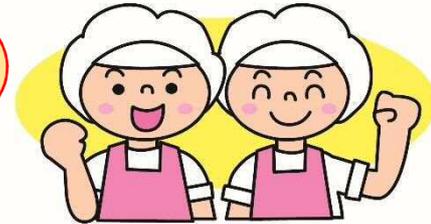


おうちに

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

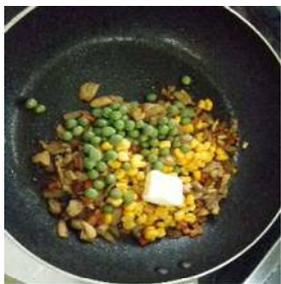


① 4人分の食材です
 ごはんは調味料を入れて普通に炊きます

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



④ ③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

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

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)

ださいね)