



材料 1人分

ご飯	150 g
鶏ささみ	1本
玉ねぎ	30 g
マッシュルーム	15 g
(凍)グリーンピース	10 g
油・ケチャップ	各大さじ1と1/2

調理時間 25分

作り方

1. 鶏ささみは筋を取り除き1cm角切り、玉ねぎはみじん切りにします。マッシュルームは薄切りにして、冷凍のグリーンピースは茹でておきます。
2. フライパンに油を入れて熱して、玉ねぎ・鶏肉・マッシュルーム・ご飯の順に炒めてケチャップで味をつけます。グリーンピースを加えて混ぜます。



アドバイス

- ◎大人も時々食べたくなるチキンライスです。
- ◎一人分の分量で書いたので、お気軽にトライしてみてください。