



材料 2人分

ご飯(温かいもの)	350 g
鶏もも肉	1/2枚
玉ねぎ	1/4個
薄力粉	適量
レーズン	10 g
カレー粉(S&B)	大さじ1
トマトジュース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
バター	20 g
グリーンピース(塩ゆで)	少々

調理時間 30分

作り方

1. 鶏もも肉は2cm角、玉ねぎは1.5cm角に切ります。鶏肉に塩・こしょう(分量外)をふり、薄力粉をうすくまぶします。



2. フライパンにバター(分量の1/3量)を入れて、玉ねぎを入れて炒めます。透明になるまで炒めて鶏肉を加えて炒めます。



3. 鶏肉に火が通ったら、ご飯と残りのバターを加えて、ご飯を広げるようにパラパラに炒めます。

4. レーズンとカレー粉を加えてご飯にからませるように混ぜて塩小さじ1をふります。トマトジュースとケチャップを加えて強火にして水分を飛ばすように炒めます。グリーンピースを加えます。



アドバイス

◎ トマトジュースとケチャップを加えることで、やさしい味に仕上がります。