

オタネニンジン入り鶏まぜご飯

【材料】

1人前

・精白米	70 g
・鶏むね肉	30 g
・玉ねぎ	30 g
・にんじん	8 g
・ピーマン	5 g
・ごま油	2 g
・にんにく (すりおろし)	0.5 g

<たれ>

・清酒	2 g
・濃口しょうゆ	4.5 g
・米酢	2 g
・鶏がらスープの素	0.8 g
・食塩	0.1 g
・しょうが (すりおろし)	0.5 g
・オタネニンジン (すりおろし)	0.5 g
(またはオタネニンジン粉末	0.1 g)

【作り方】

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
2. 鶏むね肉を一口サイズに切る。
3. ご飯をボールに移し、粗熱を取る。
4. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、玉ねぎとにんにくを入れて炒める。
5. 鶏むね肉を加えてよく炒める。
6. にんじんとピーマンを入れてさらに炒める。
7. たれを入れてからめるようにしながら少し煮詰める。
8. ごはんに7をたれと一緒にに入れて混ぜ合わせる。

