

炊飯鍋（炊飯器）でできる！

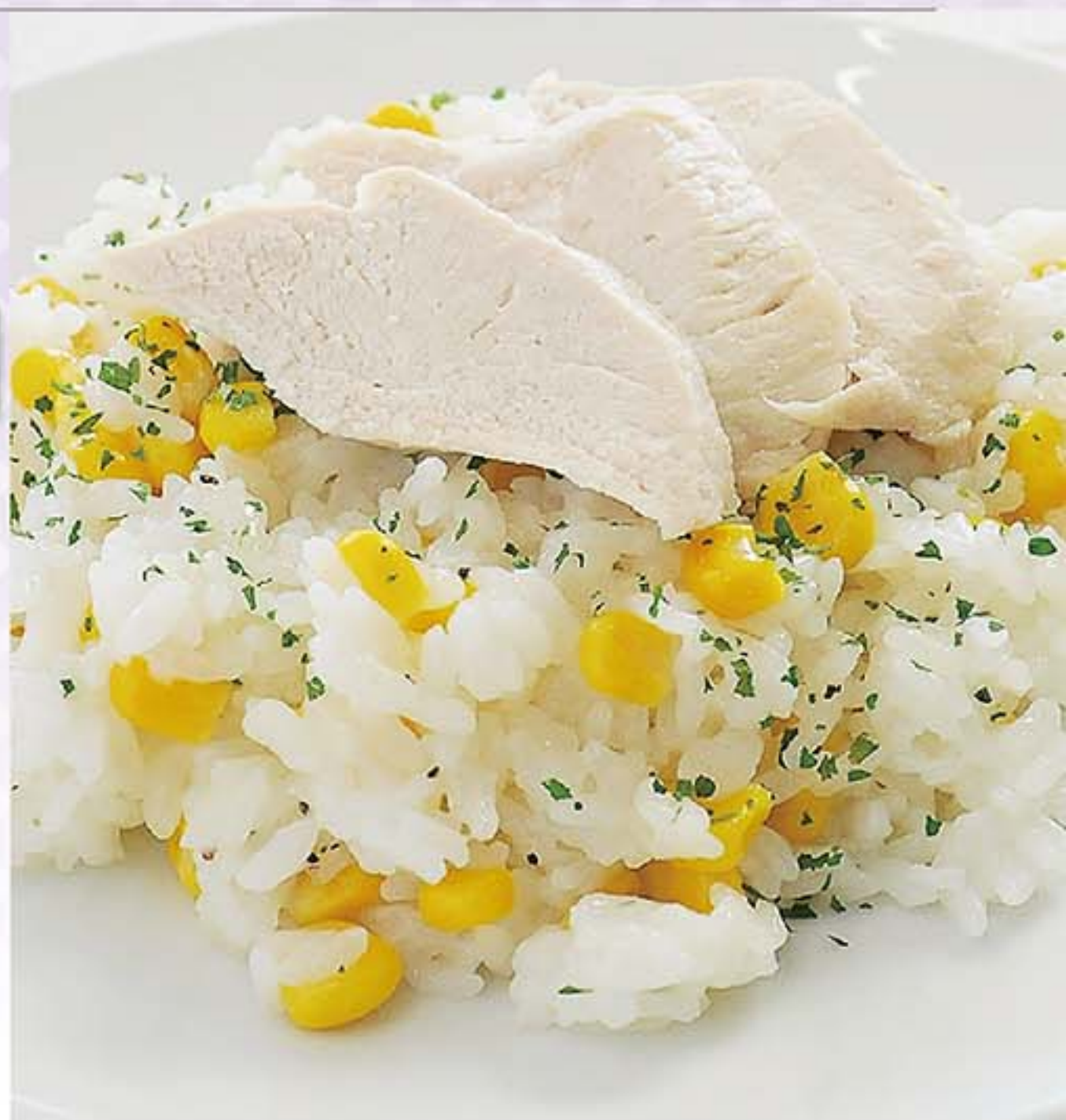
「まるごと チキンピラフ」

【材料約4人分】

鶏むね肉	1枚(300g位)
液体塩こうじ	大さじ2
米	2合
ホールコーン(缶詰)	100g
バター	10g
乾燥パセリ	適量

1人分 栄養量

・エネルギー	408kcal	・脂質	4.2g
・たんぱく質	22.8g	・塩分	1.4g



3の上にコーンをのせます。
その上に鶏むね肉を並べ、最
後にバターをのせたら通常
通り炊飯します。



4

★ここがポイント
鶏むね肉は切る前にフォークで刺し
味が入りやすくしておきましょう。

鶏むね肉は削ぐように3枚
に切ります。切った肉をポリ
袋などを使い液体塩こうじ
(大さじ1)を入れて5〜6
分ほど揉みこんでおきます。



1

炊きあがったら鶏むね肉は取
り出しておきます。



5

米は洗ってざるに上げておき
ます。コーン缶は汁気を切っ
ておきます。



2

乾燥パセリを散らし全体を
良く混ぜます。取り出してお
いた鶏むね肉を食べやすい
大きさに切り、盛り付けたご
飯の上へのせれば完成です。



6

炊飯鍋に米を入れ分量通り
の水を入れます。そこに液体
塩こうじ(大さじ1)を加え
全体を混ぜ合わせます。



3