

クリスマスにもぴったり

まるごとチキンの炊き込みごはん

【材料 4人分】

米	2合	ニンニク	1片
鶏もも肉	1枚(300g位)	赤パプリカ	1/2個
醤油	大さじ1/2	コーン	30g
A 酒	大さじ1/2	バター	10g
コショウ	少々	醤油	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1	B 酒	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	コンソメ	小さじ2

1人分 栄養量

• エネルギー	538kcal	• 脂 質	20.6g
• たんぱく質	18.8g	• 塩 分	1.4g



炊飯器に米、調味料**B**を加えてからメモリ通りの水を入れて、いったんかき混ぜます。
その上にバター、玉ねぎ、にんにく、コーン**3**の鶏肉を順にのせて炊飯します。



鶏肉は皮を下にしてまな板に広げ、厚みのある部分は切り込みを入れ、包丁の背などで叩いて平らににして、両面にコショウをふり下味**A**をもみ込みます。
米は洗って30分位浸漬し、水を切っておきます。



炊きあがったら、鶏肉を取り出し、パプリカを加えて全体を混ぜます。



玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、パプリカは5ミリ角に切っておきます。
フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を入れてパプリカを炒め、色が鮮やかに変わったら取り出します。



器にごはんを盛り付け、鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り付けます。
あればパセリを添えて召し上がれ。



★ここがポイント
鶏肉は中まで火が通らなくてもOKです。

