



我一小給食レシピ



献立名

鶏たまごはん

献立使用日 : 10 月 5 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	380g	2合半
水	450g	2カップ半
うすくちしょう油	18g	大さじ1
鶏モモ肉	250g	小間切れ
砂糖	18g	小さじ2
水あめ	15g	小さじ2
しょう油	27g	大さじ1と1/2
たまご	120g	L2個
塩	少々	少々
サラダ油	6g	大さじ1/2

食品名	分量	目安量・備考
冷凍えだまめ	30g	20粒程度

〈作り方〉

- ① 米は普通に研ぎ、分量の水とうすくちしょう油を入れて30分以上水に浸します。その後、普通に炊飯します。
- ② 鍋に砂糖、水あめ、しょう油、鶏肉を入れて火にかけ、煮切るように煮ます。
- ③ たまごは塩を入れて溶きほぐし、フライパンに油を熱していり卵にします。枝豆は茹でてさやから取り出しておきます。
- ④ 炊き上がったごはんに、②の鶏肉と③のいり卵、枝豆を入れ、よく混ぜ合わせます。

鶏肉は、甘辛いタレが焼き鳥のようで、子どもも大人も楽しめる味になっています。いり卵の黄色が見た目を鮮やかにしてくれています。色どりの枝豆はさやいんげんや、細かく刻んだ菜っ葉などでも代用できます。

