

チキンライス

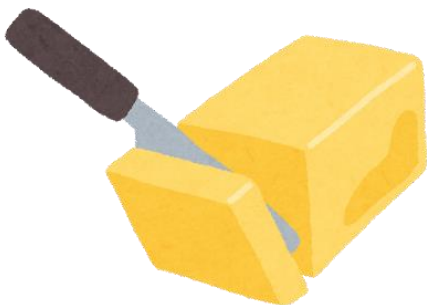


材料（4人分）

米	150g（1合）
鶏もも肉	40g
玉ねぎ	50g（1/4個）
人参	30g（1/6本）
しいたけ	10g（1個）
冷凍グリーンピース	10g
バター	5g（小さじ1強）
ケチャップ	30g（大さじ2）
塩	少々

<作り方>

- ① 鶏もも肉は1cmの角切り、玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①、冷凍グリーンピースを炒め、ケチャップ、塩で調味する。
- ③ 炊き上がったご飯に②を加えて混ぜ合わせる。



バターには不足しがちなビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAには皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。バターには乳酸菌も含まれているので腸内環境を整え便秘を予防する働きも期待できます。

バターはよく溶かして食べる方が体への吸収がよくなります。

