

# 鶏肉とパインの イエロー炊き込みライス



1人分		市販のスライス缶の場合(2合分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	25g	パイン缶スライス 2と1/2枚	
玉葱	15g		60g
人参	15g		60g
鶏もも肉	30g		120g
調味液A			
にんにく(チューブ)	0.4g		1.6g
生姜(チューブ)	0.4g		1.6g
醤油	4g		16g
カレー粉	0.25g		1g
米	75g		300g
調味液B			
鶏がらスープの素	1.2g		4.8g
水	62.5ml		※300ml
サラダ油	1g		4g
サラダ油	適量		適量
塩	0.75g		3g
胡椒	少々		少々
パセリ	適宜		適宜

※スライス缶を使用の場合、水は上記の分量になります。

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

パセリをみじん切りにする。

調味液Bを合わせておく。

玉葱・人参は粗みじん切りにする。

鶏もも肉は2cm角に切って、調味液Aとパイン・クラッシュ缶果肉に漬け下味をつける。

米を洗ってざるにあける。



2. フライパンにサラダ油を入れ、1の鶏肉とパイン・クラッシュ缶果肉を調味液ごと炒め、色が変わってきたら、玉葱・人参も加えて炒める。調味液B・塩・胡椒を加えたら火を止め、冷ましておく。



3. 炊飯器に米を入れ、2の具と煮汁を静かに乗せ、軽く平らにならし、炊飯する。  
炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜ合わせ、皿に盛り刻んだパセリを散らす。



この料理は、都内の小学校給食メニューとして出されたレシピにアレンジを加えたものです。