

パイナップル入り玄米ホット



1人分		材料 市販のスライス缶の場合(2人分)	
パイナップル缶果肉	50g	パイナップルスライス 2と1/2枚	
鶏ささみ	50g		100g
黄色パプリカ	25g		50g
えのき茸	50g		100g
チキンスープ			
顆粒チキンコンソメ	4g		8g
水	150ml		300ml
バター	5g		10g
塩	少々		少々
レトルト玄米ご飯	75g		150g
粉チーズ・パセリ等 (好みで)	適宜		適宜

1. パイナップル缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイナップルスライスの場合、みじん切りにしておく。)

鶏ささみとパプリカは約1cm角に切り、えのき茸はみじん切りにする。

チキンスープを作っておく。



2. 鍋にバターを入れ火にかけ、鶏ささみを炒め、えのき茸を加えたら塩を少々ふり、鶏ささみが白っぽくなったら、パプリカも加えて炒める。



3. 2にパイナップル缶果肉・チキンスープ・レトルト玄米ご飯を加え、煮立つまで火を通す。

器に盛り、お好みで粉チーズ・パセリ等をかけても美味しくいただけます。

