

チキンライス

合計加熱調理時間 約 **33**分

[1人分：520kcal／食塩相当量：1.9g]

お子様ランチの定番、チキンライス。ケチャップの甘みが口いっぱいにひろがります。



材料 (10人分)

| | |
|----------------|------|
| <材料a> | |
| 鶏もも肉 (2cm角に切る) | 600g |
| タマネギ (1cm角に切る) | 400g |
| マッシュルーム (薄切り) | 160g |
| バター | 80g |
| 米 | 800g |
| <材料b> | |
| チキンブイヨン | 400g |
| ケチャップ | 250g |
| トマトピューレ | 40g |
| 塩 | 6g |
| こしょう | 少々 |
| パセリ (みじん切り) | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-----|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 10分 | 200℃ |
| 2 | コンビ | 100% | 23分 | 200℃ |

下ごしらえ

- ・米は洗って浸水 (夏30分、冬1時間) させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。65mmのホテルパン2枚に米、<材料b>を入れて混ぜ合わせ、1のをせたらフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らす。
4. 3のホテルパンを取り出して器に盛り、パセリを散らす。



調理ポイント

- ◆ 作り方2で加熱する際、具は混ぜずに米の上ののせて炊き上げること。