

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。