

チキンピラフ



フライパンで簡単調理

休日のランチにチャチャッと作れるピラフです
どうぞお試しください



----- 材料 (1人分) -----

ご飯 茶碗一杯分(冷やご飯でもOK!です)

鶏もも肉 15g

玉ねぎ 30g

にんじん 10g

スイートコーンホイル 5g

【コンソメの素 1g

塩 1g

サラダ油 少々



ツリでも
おいしいピラフが
できますよ!

----- 作り方 -----

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにします
- ② フライパンでサラダ油を熱し野菜が
やわらかくなるまで炊めます
- ③ 調味料を加えて味付けします
- ④ ご飯を加えて、混ぜながら炊めたら
でき上がりです