

トマトジュースでチキンライス

鶏もも肉 1合 90g
玉ねぎ 70g
ピーマン 1/4個
サラダ油 大さじ2
塩 胡椒 少々
トマトジュース (塩分無添加) 1合分

仕込み

鶏もも肉を2cm角切りにする
玉ねぎは1cm角切り
ピーマンは種を取り除き1cm角切りにする

調理

フライパンに油を入れて熱して鶏肉を炒める
表面に火が通ったら玉ねぎを入れ透明になるまで炒める
塩、胡椒で味付けしてバットに入れておく

※この時はお肉に火が完全に通ってなくてOK

米を洗って炊飯釜にいれて
トマトジュースを1合のメモリまで入れる
先に炒めておいた鶏肉と玉ねぎを
米の上のせで炊飯ボタンを押す
炊き上がったらピーマンを入れて5分蒸らして完成です

材料費 350円

調理時間 1時間15分