

お子さんと作ってみよ～！簡単レシピ！！

チキンライス編

準備するもの（4人分）

お米	2合
鶏肉（今回はサラダチキンで代用）	半分
玉ねぎ	大玉半分
①トマトケチャップ	カレースプーン3杯
②コンソメ	カレースプーン1杯
バター	一かけ
③トマトケチャップ	カレースプーン3杯



つくり方

- 1 お米とぎ！
※とにかくお米をこぼさないよう注意する！
- 2 鶏肉は囊の目に、玉ねぎをみじん切りにする！
※包丁は補助しました。
※玉ねぎは100均の道具を使いました。
- 3 お米に鶏肉・玉ねぎと①②の調味料を入れ、炊飯器のスイッチオン！！
- 4 炊き上がったら、バターと③のケチャップを入れよくかき混ぜる！
- 5 完成！！

ポイント

子供たちだけで作りました。
薄い玉子焼きで包めば、かんたんオムライスに早変わり！
その日の子供の好みでどちらにもアレンジできるので楽です！！

