

きのこ入りチキンライス			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
米	40 g		米をとぎ、普通に炊く。 鶏肉は一口大に、玉ねぎ、人参、しめじはみじん切りにする。 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。 を炒めたら、塩、パイヨン、ケチャップの調味料で味付けする の炊きあがりに の具を混ぜて盛り付ける。
鶏もも皮なし	20g	一口大	
玉ねぎ	8 g	みじん切り	
人参	3 g	"	
しめじ	8 g	一口大	
サラダ油	1 g		
塩	少々		
パイヨン	0.3 g		
こしょう	少々		
ケチャップ	8 g		
			
			エネルギー 166kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.4g カルシウム 6mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.6g