

きのこ入りチキンライス			米2合分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
米	2合（300g）		①米をとぎ、普通に炊く。 ②鶏肉は一口大に、玉ねぎ、人参、しめじはみじん切りにする。 ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて火が通ったら玉ねぎ、人参、しめじも加えを炒める。 ④塩、ブイヨン、こしょう、ケチャップの調味料で味付けする ⑤①の炊きあがりに炒めた具を混ぜて盛り付ける。
鶏もも皮なし	150g	一口大	
玉ねぎ	1/4個（約50g）	みじん切り	
人参	1/6本（約25g）	//	
しめじ	1/2パック（約60g）	//	
サラダ油	小さじ2		
塩	ひとつまみ		
ブイヨン	小さじ1		
こしょう	少々		
ケチャップ	大さじ3		
			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

