



ジヨロフライス



栄養量

エネルギー	283kcal	ビタミンA	74μgRE
たんぱく質	9.5g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	2.9g	ビタミンB ₂	0.05mg
炭水化物	58.6g	ビタミンC	8mg
カルシウム	20mg	食物繊維	2.7g
鉄	0.7mg	食塩相当量	0.6g

材料

あつという米 (県産α化米白米)	60g
水	108g
鶏むね肉	20g
たまねぎ	30g
ミックスベジタブル (冷凍)	15g
カットトマト缶	40g
おろししょうが	1g
オリーブ油	1.5g
顆粒コンソメ	0.5g
カレー粉	0.1g
チリパウダー	0.4g
トマトピューレ	3g
ナツメグ パウダー	0.4g
食塩	0.5g
こしょう	0.01g
ローリエ	適宜

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、鶏むね肉は一口大に切る。
- ②ミックスベジタブルを下茹でする。
- ③オリーブ油を熱し、鶏むね肉・たまねぎを炒める。
- ④火が通ったら③にミックスベジタブル・カットトマト缶・おろししょうが・**④**を入れて煮込む。
- ⑤あつという米を通常通りに炊き、水分がなくなる前に④を加え攪拌する。
- ⑥水分が完全になくなったら火を止め、約10分蒸らす。
- ⑦蒸らし終わったら混ぜる。
- ⑧器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

アルファ化米を使ってアレンジしてみました！

香辛料(カレー粉, チリパウダー, ナツメグパウダー)はお好みに調整してください。