

材料		料理の特徴
材料名	分量(g)	クリスマス・洋風献立に適した子供たちに人気の定番メニューです。炊き込みで作りますので、後混ぜで作るよりも米飯のベタつきがありません。
米	70	
ドライミックスチキンN	11.2	

## チキンライス



作り方	
<p><b>使用方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米100gに対し、ドライミックスチキンNを16g使用します。</li> <li>・通常炊飯の加水の他に、ドライミックスチキンN100g使用毎に更に115ml加水してください。</li> </ul> <p>精白米を通常炊飯するときと同じように洗米、浸漬、加水をします。</p> <p>ドライミックスチキンNを入れて更に加水し、軽にかき混ぜます。</p> <p>炊飯を開始し、炊飯終了後、蒸らし、攪拌をして出来上がりです。</p>	

栄養価	
エネルギー	390kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	13.3g
カルシウム	80mg
マグネシウム	62mg
鉄	1.5mg
亜鉛	1.1mg
ビタミンA	86μg
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	8.9g
食塩相当量	13.5g

調理のポイント	特徴
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドライミックスチキンNは炊飯ラインにかかる直前に入れます。</li> <li>・ドライミックスチキンNは軽にかき混ぜます。混ぜすぎますと、調味料が釜底に沈む時間が早くなり、焦げつき易い要因となります。</li> <li>・蒸らし時間を充分にとっていただき、炊き上がり後は米の色が均一になるようによく混ぜてください。</li> </ul>	

### < 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	ドライチキンミックス	1kg	2,995円	炊き込み用チキンライスの具（乾燥品）です。炊飯する米の量に合わせて使用量を調整できます。パウダー状の調味液が時間をかけて溶けますので、レトルト商品と比較して釜底への焦げ付きを少なく抑えることができます。