

## 【チキンライス】レシピ

### 【材 料 中学生1人分】

精白米	90 g
鶏肉（小間切れ）	35 g
たまねぎ	35.72 g
にんじん	13 g
ピーマン	6.8 g
サラダ油（米油）	0.4 g
ウスターソース	3.6 g
トマトケチャップ	18 g
食塩	0.6 g
こしょう	0.03 g



自分で混ぜて  
食べることも  
楽しいね！

### 栄養価＜中学生 1人分＞

エネルギー	400kcal	たんぱく質	13.9 g
脂 質	3.3 g	食塩相当量	1.5 g

### 【作り方】

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンを粗みじん切りにする。
  - ② フライパンに油をしき、鶏肉を炒める。
  - ③ 鶏肉に火が通ったら、粗みじん切りにしたたまねぎとにんじんを入れてしんなりするまで炒める。
  - ④ 調味料をすべて入れ、さらに炒める。
  - ⑤ 粗みじん切りにしたピーマンを入れてさっと炒める。
- 炊いたごはんの上に乗せたら完成！お皿の中で混ぜて食べます。

### ☆ポイント☆

・中学校給食で提供しているチキンライスの献立です。チキンライスというと、一般的にはピラフのような具の混ざったごはんのことを指しますが、中学校給食では、お皿にごはんとチキンライスの具を別々で盛り付け、自分で混ぜて食べます。

・お好みでホールコーンなども具として一緒に炒めて、食べるのもおすすめです。

・レシピのグラム数は、可食部量になります。ご家庭でも学校給食のメニューを作ってみてください。