

🍎 トマト ライス 🍏



§ 材料 § (4人分)

米	2合	にんにく	1片
.....		オリーブオイル	小さじ1
鶏肉	60g	塩	小さじ1
白ワイン	小さじ1	こしょう	少々
.....		しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	小1/2個	
ホールトマト	100g	バター	10g

§ 作り方 §

- とり肉は小さめの角切りにし、白ワインで下味をつける。
 - たまねぎは色紙切り、ホールトマトは小さく切る。
- ① 米は研いだ後に、やや少なめの水加減にしておく。
 - ② フライパンに、オリーブオイル と みじん切りのにんにくで香りを出し、たまねぎ、とり肉を炒めて、塩、こしょう、しょうゆで調味する。
 - ③ ①米に②の具材とホールトマトを入れ、炊飯器で炊く。
 - ④ 炊き上がったら、バターを入れよく混ぜる。