

## 【ケチャップライス】

(材料) 玄米 50g、鶏もも肉 15g、人参 10g、玉ねぎ 20g、グリーンピース 2g  
ケチャップ 5g、トマトピューレ適量、サラダ油

(作り方)

- ①玄米を炊く。(定量よりも少ない水で炊く)
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひく。鶏もも肉と②を炒める。グリーンピースを加える。  
ケチャップとトマトピューレで味を調える。
- ④玄米ご飯と③を混ぜる。