

いろいろモーニング

【材料】(4人分)

<バターピラフ>

- ・鶏もも肉(こま切れ) 250~300g
- ・米 2合
- ・にんじん 中サイズ 1/2 本くらい
- ・バター鶏ピラフ用調味液
- ・粉末パセリ

<オムレツ>

- ・じゃがいも(中~大) 1個
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・卵 4個
- ・みりん 大さじ1
- ・冷凍ミックスベジタブル 150~200g
- ・白だし 大さじ1

【作り方】

<バター鶏ピラフ>

- ① にんじんを7mm角のサイコロ状に切り、鶏もも肉は塩少々をもみこむ。
- ② ①と米2合、調味液を加え、炊飯器で炊く。器に盛って、パセリをのせる。

<オムレツ>

- ① 油を薄く塗った炊飯釜に、1cm角のサイコロ状に切ったじゃがいも、ミックスベジタブルを入れる。粉チーズ、みりん、白だしを入れた溶き卵も入れる。
- ② 早炊きモードで炊く。



ひとこと (レシピを考えたエピソード、作るときのポイントやどういう時に食べるかなど)

朝練も放課後練習もある日、朝食でしっかりと野菜と糖質・たん白質が摂れるようにと考えてつくりました。鶏と卵は離れていても(?)親子です。