

## メキシカンライス

\*材料\* (1人分)

米	40g
鶏肉	10g
玉ねぎ	8g
さやいんげん	5g
トマト	5g
ミックスベジタブル	3g
塩こしょう	少々
コンソメ	0.5g
サラダ油	1g



\*作り方\*

- ① 米はといで普通の水加減にする。
- ② 鶏肉、玉ねぎ、トマトは角切り、さやいんげんはさっとゆでて1センチ長さに切る。
- ③ 肉、玉ねぎを炒め、火が通ったらさやいんげん、トマトを加え、塩こしょうする。
- ④ お米の上に③とミックスベジタブル、コンソメを入れて平らにし、混ぜずにそのままスイッチを入れて炊く。