

子どもの好きなチキンライスで、苦手な野菜を楽しく食べよう!

お弁当にピッタリの手乗りサイズのかわいいチキンライス♪
具材を細かく刻むので、苦手な野菜も楽しく食べられる!
仕上げにひと工夫するだけで見た目も美味しく仕上がります♪

☆茶巾寿司風 チキンライス☆

作り方



① ウィナーは輪切り、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。とうもろこしは1粒ずつにばらしておく。



② フライパンにサラダ油を適量入れ、①を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップ、塩コショウを入れて最後にバターを入れる。



③ ②に温かいご飯を入れてよく混ぜる。



④ 卵をボウルにとき、フライパンに薄くサラダ油をひき、薄焼き卵を作る。薄焼き卵は、4等分に切っておく。

⑤ 1/4サイズの薄焼き卵それぞれをラップにのせ、真ん中に十字の切り込みを入れる。チキンライスをピンボールほどの大きさに丸めて、卵で包む。最後にパセリをふりかけて、完成☆



材料 2~3人分

- ・ご飯…お茶碗3杯
- ・ウィンナー…3本
- ・玉ねぎ…1/2個(小玉)
- ・ピーマン…1/2個
- ・とうもろこし…1本(缶詰でも可)
- ・卵…2個
- ・ケチャップ…大さじ3
- ・バター…小さじ2
- ・塩コショウ…少々
- ・パセリ…少々



完成!



ポイント

薄焼き卵を外に引っ張るように丸めると、きれいな切り込みの模様が浮かび上がります。



絵本・木のおもちゃ・ヨーロッパの雑貨 ウォルナットグローブ



3歳くらいから大人まで…
成長する机と椅子

フォルミオ

日本生まれ、デンマーク育ち



H29.3.31まで
15%OFF

楽天市場 おもちゃの国オス [検索](#)

ウォルナットグローブ
(おもちゃの国 オス)
☎ (0898)
35-1009
住 今治市桜井2-6-7
🕒 11:00~18:00
(ネットは24時間受付)
📅 休 月曜日 📺 有

