

5月19日 湖西市の地場産物レシピ

まるごとトマトのチキンピラフ

【材料 4人分】

米	2 合
鶏もも肉	160 g
トマト	1～2 個
玉ねぎ	1 個
ピーマン	1 個
ホールコーン	60 g
バター	20 g
水	350ml
コンソメ	5 g



【作り方】

- ① 米は洗ってからザルにあげる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。トマトは大きめのざく切りにし、玉ねぎ、ピーマンは角切りにする。ホールコーンは水気を切る。
- ③ フライパン（鍋）を熱し、バターを溶かして鶏肉を入れて炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、コーンと①を加え、米が透き通るまでよく炒める。
- ④ 炊飯器に③、トマト、ピーマン、水、コンソメを加えて軽く混ぜ、炊く。

トマトは湖西の地場産物です。トマトを苦手とする子が多いですが、このメニューはおいしいと言って食べてくれる子もいました。火を通すことでうまみ成分も出ますので、ぜひお家でも試してみてください♪