

5月18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	160g
トマト	1~2個
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
ホールコーン	60g
バター	20g
水	350ml
コンソメ	5g



### 【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供が多いですが、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♪