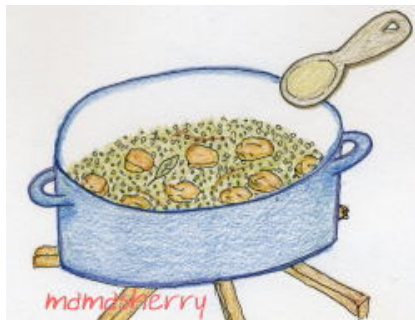


洋風鶏の炊き込みご飯



< 材料の目安 >

鶏もも肉	1 枚
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 片
米	2 合
チキンスープ	2.5 カップ
(水+チキンコンソメで OK)	
タイム	2~3 枝
ローレル	1 枚
オリーブオイル	適宜
塩・こしょう	適宜

< 作り方 >

1. 米はさっと研いでざるにあげて、水気を切っておく。鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルを熱して鶏肉の表面をソテーし、こんがり焼き色がついたら取り出しておく。
3. 続けて中火で玉ねぎとにんにくのみじん切りを炒め、しんなりしたら米も入れて全体を混ぜながら炒める。
4. チキンスープ(あるいはチキンコンソメの素と水)を注いで鶏肉をのせ、タイム、ローレル、塩、こしょうも入れて蓋をし火を強める。
5. 沸騰したら火を弱めて10分炊き、火を止めて10分蒸らして底からざっくりと混ぜ合わせる。

心とカラダのワンポイントレシピ

子どもに何か問題があるときは、よく考えてみて。
「かまってほしい」「寂しい」という気持ちの裏返しではないかしら……って