## 洋風鶏の炊き込みご飯



<材料の目安> 14.1年 1枚 玉ねぎ 1/2個 にんにく 1片 2 合 米 チキンスープ 2.5 カップ (水+チキンコンソメで OK) 2~3枝 タイム ローレル 1枚 オリーブオイル 谪官 塩・こしょう 谪官

## < 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〈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〈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