

# 簡単!! 鶏肉彩り混ぜごはん



学校名 十文字学園女子大学

チーム名 RiceCooker

## ポイント

- 鶏肉でスタミナ補給、朝から元気に！！
- 缶詰を使い火を使わずに電子レンジで具材を加熱。炊き立てのご飯に具材を混ぜるだけで、簡単に調理できます。

## 材料（1人分）

米	130g
焼き鳥(缶詰)	85g(1缶)
にんじん	20g
塩昆布	5g
たくあん漬け	20g
レタス	3g
大葉	1g(2枚)

## 調理手順

1. にんじんを皮をむき干切りにする。切ったにんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分ほど加熱する。
2. たくあん漬けをみじん切りに、レタスをひと口大に、大葉を細かく切る。
3. ボウルにご飯、にんじん、塩昆布、たくあん漬けを入れ、よく混ぜる。
4. 3を器に盛り付け、大葉、レタス、焼き鳥を乗せれば完成。