

# 揚げない！チキンライスコロッセ



## 【1人分栄養量】

エネルギー：483kcal

たんぱく質：20.6g

脂質：14.8g

食塩相当量：2.0g

●野菜量：90g

## 【材料】 ●2合分 (5~6人分)

米 …2合

押麦 …大さじ2

鶏もも肉 (1cm角) …120g

ミックスベジタブル…180g

A トマト缶 (カット) …300g

コンソメ (顆粒) …大さじ2

しょうゆ …小さじ1・1/2

ピザ用チーズ …120g

黒コショウ …適宜

パン粉 …120g

オリーブ油 …大さじ1・1/2

〈付け合わせ〉 野菜のオードブル

きゅうり・ミニトマト…各60g

クリームチーズ…40g

## 【作り方】

① 米を研ぎ、Aの調味料を入れ水を少し加えてよく混ぜる。

② ①の米に2合より多めに水を足してさっと混ぜ、鶏もも肉とミックスベジタブルをのせて炊く。

③ 炊き上がったら黒コショウを加えて全体を混ぜ、蓋をして10分程度蒸らす。

④ 粗熱を取り、12等分にしピザ用チーズを包むようにボール状にする。

⑤ パン粉とオリーブ油を混ぜた衣をまぶし、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

(220°C 15~20分位)