



< ひまわりライス >

●材料（4人分）

- ・米 200 g
- ・カレールー 13 g
- ※カレーパウダーの場合
1.2~1.6 g
- ・鶏ミンチ肉 180 g
- ・砂糖 12 g
- ・みりん 8 g
- ・酒 8 g
- ・しょうゆ 9 g



●作り方

1. 米を研ぎ、30分吸水させてから、ルーを入れ炊く。
2. 鶏ミンチ肉を炒め、甘辛に調味する。
3. 炊けたごはんを盛り、上に鶏そぼろを丸くなるように盛り付ける。
4. 葉状に切ったきゅうりを飾り、完成。



●ポイント

- ・夏の誕生会のリクエストメニューです。
子どもたちが大好きな鶏そぼろを使い、あっさり食べやすく、好評でした。
- ・ライスはカレーパウダーより、ルーの方がきれいに色付きました。