

うまいレシピ

ワンパンで完成！炒めてそのまま炊くだけ

トマトと鶏肉のピラフ

フライパン一つで完成！トマトのうまみを味わえる炊き込みごはんです。一口頬張ればジューシーなトマトの旨味とバターの香りがじんわり広がる。

おいしくて笑顔になる
毎週土曜日17:24
放送中!!
みんなのよい食プロジェクト



材料(3人分) 調理時間 約30分

- 米 2合
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 3個
- 鶏肉 180g 塩、こしょう 少々(鶏肉用)
- オリーブ油 大さじ2
- お酒 大さじ2
- 熱湯 350cc
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 冷凍のグリーンピース50g
- バター 10g

【作り方】

- 1.米は洗い、ざるに上げて水気をきる。玉ねぎはみじん切りにする。トマトはへたをくりぬき、ひと口大に切る。鶏肉は2cm角に切り、塩、こしょうをふる。
- 2.直径24cmのフライパンにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎを加えて、しんなりとするまで炒める。鶏肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- 3.米を加えて強めの中火にし、透き通るまで2 3分炒め合わせる。
- 4.お酒をふり入れ、熱湯、塩、こしょう少々を加えて混ぜ合わせる。
- 5.煮立ってきたらトマトを加え、ふたをして弱めの中火にし、水気がなくなるまで15分ほど炊く。上下を返すようにして、全体を混ぜ合わせながら様子を見ながら水分が無くなるまで炊く。
- 6.最後に解凍した冷凍のグリーンピースと仕上げのバターを加えて混ぜて完成。