

♡ ふみママクッキング ♡

鶏むね肉のハヤシライス風

🍎材料（2人分）

鶏むね肉 200g

玉ねぎ ½個

◎顆粒コンソメ 小さじ1/2

◎トマトケチャップ 大さじ3

◎ソース（中濃） 大さじ1

◎味噌 少々

◎砂糖 少々

◎バター 少々

片栗粉 適量

人参 ½本

ブロッコリー ¼

プチトマト(大きめ) 1人2個

卵 1個

マヨネーズ 少々

塩コショウ 少々

🍳調理器具

フライパン（蓋つき/26～28cm）

計量カップ

クッキングシート

お好みで…

野菜を型抜きしたい場合は型抜き



🍴 作り方

- 【1】 人参は0.5cmの輪切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれクッキングシートでキャンディ状に包む
- 【2】 クッキングシートでキャンディ状の入れ物をつくり、溶いた卵を流し込む
- 【3】 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす
- 【4】 3をクッキングシートの上に並べ、その上に薄切りにした玉ねぎと◎の調味料を全てのせ、キャンディ状に包む
- 【5】 1・2・4を全てフライパンに並べ、水500mlを入れて蓋をし、強火で8分蒸す
- 【6】 火が通ったら取り出し、人参・ブロッコリーの茎をみじん切りに、卵はフォークなどでそぼろ状にほぐす
(お好みで人参を型抜きしてもOK)
- 【7】 6をお好みでご飯に混ぜ合わせ、残りをマヨネーズと塩コショウであえて中身をくり抜いたプチトマトに詰める
- 【8】 鶏むね肉はお皿に開けてなじむように混ぜ、ご飯や付け合わせの野菜と一緒に盛り付けたら完成☆