

# ケチャップライス



## 材料(5膳分)

- 米…2合
- 鶏ひき肉…80g
- 玉ねぎ…1個
- ピーマン…1個
- コーン…20g
- ケチャップ…大さじ6
- コンソメ…大さじ2
- 塩…少々

## 作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② 炊飯器に材料をすべて入れ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら混ぜ、塩で味をつける。

## POINT!

- ◇ ウィンナーやツナを加えてもおいしいです。
- ◇ ボイルブロッコリーやスープと一緒に組み合わせると栄養バランスがよくなります。

## 栄養価(幼児1人分)…1膳分

エネルギー 366kcal たんぱく質 8.3g カルシウム 16mg 鉄 1.0mg

