

# か まめCaねごはん

大豆のCa(カルシウム)がたっぷり！

お手軽度 ☺☺

エネルギー	338 キロカロリー
塩分	1.6 グラム

## 材料 (2合分)

米	2合
鶏肉	50g
しょうゆ、酒	各少々
ちりめんじゃこ	大さじ3
にんじん	1/4本
ゆで大豆	1カップ
しょうゆ	大さじ1 1/3
塩	ひとつまみ



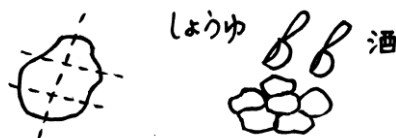
## 作り方

### ①下準備

米  
洗って普通に水加減をし、  
浸しておく



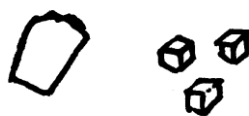
鶏肉  
2cm 角に切り、  
しょうゆと酒で下味をつける



ちりめんじゃこ  
熱湯を通し、塩抜きする



にんじん  
1cm 角切り



②ゆで大豆、下準備した  
材料、しょうゆ、塩を  
加えざっと混ぜ、炊く。



残ったごはんは、1食分ずつラップに  
くるんで冷凍するといいですよ。