

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 |



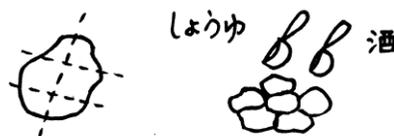
作り方

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。