

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑥】

和風豆乳バターライス（2人分）

■材料		《作り方》
米	1 合	① 米を研いでざるにあげておく。
豆乳	150ml	② 鶏肉は2 cm 角、玉ねぎ 5 mm 角、マッシュルーム縦4 ～ 6 等分に切る。
水	30ml	③ フライパンに炒め用のバターを入れ熱し、バターが溶けたら②の鶏肉→玉ねぎ→マッシュルームの順に入れ炒める。黒こしょう少々を振る。
和風だしの素	2. 5g	④ 炊飯釜に①の米、豆乳、水、だしの素、③炒めた具材を入れて炊く。
鶏肉（もも）	50g	⑤ 炊けたら、バター、黒こしょう、枝豆を入れて、よく混ぜ合わせる。
玉ねぎ	50g	⑥ 食べる時に好みで粉チーズをかける。
マッシュルーム	100g	
有塩バター（炒める用）	2g	
有塩バター（仕上げ用）	6g	
あらびき黒こしょう	少々	
枝豆	20g	
粉チーズ	適量	

（出典元：公益社団法人岡山県栄養士会）

