

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2cm角、玉ねぎ5mm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）

<http://okayama-eiyo.or.jp/aji/ajiindex.html>

