

まつたけの炊き込みご飯

まつたけはカルシウムの吸収を助け
骨粗しょう症予防に効果的です



〔材料〕

まつたけ	2本
鶏もも肉	80g
油揚げ	1/2枚
米	2合
★	
しょうゆ	小さい1と1/2
塩	小さい1/2弱
酒	大さじ1

イラストはイメージです

1.米を洗淨し、炊飯器の釜に洗淨した米を入れ、2合の目盛りまで水を入れ
Aをボールに混ぜ合わせる

2.まつたけは3~4cmに切って縦半分に切り、縦に薄切りにする

鶏肉は1cm角に切る

油揚げは1cm四方に切る

すべてAのボールに入れて2~3分おき、汁ごと米に加えてひと混ぜし、普通通り炊く