

チキン&ソイライス

- チキンライスに大豆の水煮を加えます。
- 大豆には肉と同じくらいのたんぱく質が含まれているので「畑の肉」とも呼ばれています。
- しめじのかわりに、しいたけやマッシュルームを使っても美味しく作れます。



材料(4人分)

- 米 2合
- 大豆(水煮) 60g
- 鶏もも肉 60g
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 1/5本
- しめじ 1/3パック
- 水 400ml
- トマトケチャップ 大さじ4杯
- バター 大さじ2杯
- コンソメ 5g
- 酒 大さじ1杯

作り方

- ① 米を洗い、30分水気をきる。
- ② 鶏もも肉、たまねぎは1cm角、にんじんは5mm角に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れて全体をかき混ぜ、30分浸してから炊く。



1人分の栄養価

エネルギー	393kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	8.1g
炭水化物	66.5g
食塩	0.7g
カルシウム	28mg
ビタミンD	0.1μg

豆知識

大豆にはカルシウムが多く含まれています。現代のように牛乳や乳製品がよく食べられるようになるまでは、大豆は小魚と並んで日本人のカルシウムの供給源でした。

