

## 鶏肉の塩麴ご飯

材料(子ども 4 人分)

ごはん…280 g

鶏もも肉 (2 cm角) …80 g

長葱…80 g

塩麴…10 g

- ①鍋に鶏肉は炒めて、長葱も加え火を通す。
- ②塩麴を加えて、煮つめる。
- ③②とごはんを混ぜ合わせる。