



ワンパン

作業
20分

鶏だし香る、まろやかな仕上がり。

鶏肉ときのこの雑炊

〔 材料 〕 2人分

鶏もも肉	150g
しめじ	80g
ごま油	小さじ1
水	400ml
顆粒だし	小さじ2
ご飯	300g
よつ葉北海道スキムミルク	大さじ3
塩	適量
小ねぎ	2本
黒こしょう	適量



〔 作り方 〕

- 1 鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- 2 フライパンにごま油をひき、強火で鶏肉としめじを焼き色が付くまで焼く。
- 3 ②に水と顆粒だしを入れて煮立たせ、ザルに入れたご飯を洗い、加える。
- 4 ③が煮立ったらスキムミルクを少量のぬるま湯で溶いてから加え、塩で味をととのえる。
- 5 器に盛り、刻んだ小ねぎをのせて黒こしょうをふる。

point



スキムミルクを
あらかじめぬるま湯で
溶いておくと、
入れた時にダマに
なりません