

カオマンガイ



材料(2人分)

栄養価(1人分)

エネルギー 459kcal、たんぱく質 20.3g

脂質 9.5g、炭水化物 68.2g

食物繊維 1.0g、食塩相当量 2.1g

鶏むね肉(皮つき)	300g	★鶏がらスープの素(粉末)	小さじ1(3g)
◎食塩	小さじ1/2(2.5g)	★オイスターソース	小さじ1/2(3g)
◎上白糖	小さじ1(3g)	★ナンプラー	小さじ1/2(2.5g)
◎酒	大さじ1(15g)	★しょうが	1/2片(7g)
精白米	2合(300g)	★にんにく	1片(7g)
きゅうり	1本(80g)	△スイートチリソース	大さじ2と2/3(48g)
ミニトマト	8個(80g)	△しょうゆ	小さじ2(12g)

作り方

1. 鶏むね肉に◎をもみこみ、ラップをして30分置く。米は研いでざるに上げておく。しょうがとにんにくはすりおろす。
2. 炊飯器に米と★、鶏むね肉の漬け汁(◎)を入れ、炊飯器の目盛りに従いやや硬めになるよう加水する(すし飯用の目盛りがあればそちらに従う)。ざっと混ぜ、鶏むね肉の皮を上にしてのせ炊飯する。

POINT 炊飯器は3合炊き以上のサイズの方が鶏むね肉が柔らかくご飯が水っぽくならず炊ける。

鶏むね肉は皮付きのまま使用することで身がふっくらする。炊くときも皮目を上にし、肉が硬くならないように注意する

3. 炊き上がりに合わせタレの材料△を混ぜ合わせておく。きゅうりは斜め薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
4. 炊き上がったら鶏むね肉を取り出し、ごはんを切るように混ぜる。ごはんを器に盛り、ライスした肉をのせ、野菜を添える。食べる直前に△をかける。

POINT カオマンガイにお好みでパクチーを添えるとさらに本格的に