



## □内炎や喉の痛みがある方へ

奄美大島の郷土料理です！うま味たっぷりの出汁をかけることでサラサラとおいしく食べられます☆

### 鶏飯（けいはん）



<1人前>

393 kcal たんぱく質19.4g 塩分2.7g

#### 【材料】（2人分）

ご飯	茶碗2杯	
卵	1個	
ほうれん草	1株	
サラダチキン	100g	
椎茸の佃煮	適量	
A	顆粒だし	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	醤油	大さじ1/2
	みりん	小さじ1

#### 【作り方】

- ① 錦糸卵を作ります。平たい皿にラップを敷き、その上に溶いた卵を薄くのせ、電子レンジで1分加熱する。ラップからはがして5cm長さの干切りにする。
- ② ほうれん草はラップに包みレンジで1分加熱し、水にとる。粗熱が取れたら水気を絞り、5cm長さに切る。
- ③ サラダチキンは細く割いておき、椎茸の佃煮は薄切りにしておく。
- ④ 水2カップに[A]を入れ煮立てる。
- ⑤ 器に温かいご飯を入れ、錦糸卵、ほうれん草、サラダチキン、椎茸の佃煮をのせ、④の汁をかける。

～ちょっとひと手間～

干し椎茸を水で戻し、薄切りにする。椎茸の戻し汁に鶏もも肉を入れ、あくを取りながら5分程煮る。火が通ったら取り出して細く割き、塩をひとつまみまぶしておく。残った煮汁に醤油、みりん、塩で調味し、椎茸を加えて2～3分煮る。塩分控えめでおいしく作れます！