



炊飯器でカオマンガイ



鶏の旨みがたっぷり味わえるタイ料理。下準備は10分。
あとは炊飯器にお任せであっという間に仕上がります。



【材料 (2人前)】

	鶏もも肉	1枚
	精白米	1合
A	おろし生姜	2g
	おろしにんにく	2g
	鶏がらスープ顆粒	小さじ1
	白ねぎ	1/2本
B	おろし生姜	5g
	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	レモン汁	小さじ1

【1人前】494kcal 塩分2.6g

【作り方】

- ①お米をといで炊飯釜に入れ、1合の目盛より少し少なめの水を注ぐ。
- ②①にAを入れて軽く混ぜ、鶏肉の皮目を下にしてお米の上へのせ、炊飯する。
- ③白ネギをみじん切りにし、Bと混ぜ合わせる。
- ④ごはんが炊けたら、先に鶏肉を取りだし食べやすい大きさに切る。
- ⑤お皿にご飯と切った鶏肉を盛りつけ、③のタレをかけ好みの野菜を添える。

POINT!

- 炊飯の水分量は少なめに！かための仕上がりがおすすめです。
- タレにナンプラー（魚醤）やオイスターソースを追加すると、一層本格的な味が楽しめます。

