シンガポール風鶏ごはん

甘



調理時間 約50分
カロリー 629kcal(1人分)

材料 (4人分)

米	2合
(A)	
めんつゆ(5倍希釈)	大さじ2
水	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
ゴマ油	大さじ1
生姜(みじん切り)	1片分
長ネギ(みじん切り)	5cm分
鶏もも肉	400g
ネギ	1/2本
ニンニク	1片
生姜	1片
(B)	
めんつゆ(5倍希釈)	50ml
酒	30ml
つけあわせ　トマト　きゅうり　レタス など	各適量

作り方

1. 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、炊飯鍋に入れる。Aをすべて合わせて、タレをつくっておく。
2. 鶏肉は筋切りをして、皮を取り、切り込みを入れ、ネギは長さを5センチに切り、ニンニクはつぶし、生姜は皮つきのまま薄切りにする。
3. (1)にBを入れ、鍋の目盛に合わせて水加減し、(2)をのせて、蓋をする。
4. 炊飯スイッチを押し、ごはんモードを選択して点火する。
5. むらしが終了したら、鶏肉と野菜を取り出し、全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛る。
6. (5)にスライスした鶏肉と、つけ合わせの野菜を盛って、(1)のタレをかけていただく。

炊飯鍋ひとつで主食と主菜ができあがり。おこげが香ばしいエスニックテイストのメニューです。