

ダイニングメニュー

炊飯器で簡単ワンプレートごはん

アジアンチキンライス



■材料〈4人分〉

若とりむね肉……約400g (小2枚)

◆A 酒……………大さじ1
塩・砂糖……………各小さじ1/2
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2

米……………2合

◆B 水……………380ml
塩……………小さじ1/4
うす口しょうゆ……………小さじ1/2
鶏がらスープの素……………小さじ2

◆C 白ねぎ(みじん切り)…1/4本分
しょうが(みじん切り)…20g
オイスターソース……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
レモン汁・ごま油…各大さじ2
砂糖……………小さじ2

サニーレタス……………2~3枚
きゅうり……………1/2本
ミニトマト……………4個
パクチー(お好みで)……………少々
レモン(くし形切り)……………1/2個

■作り方…調理時間約15分(炊飯時間は除く)

- ①とり肉は厚みが均一になるように開き、フォークで穴をあけ、Aをもみ込む。
- ②炊飯器に洗って水気を切った米を入れ、Bを入れてさっと混ぜ、①をのせて炊飯する。
- ③サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりはななめうす切り、ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④②が炊き上がったら、とり肉を取り出し、1cm幅のそぎ切りにする。
- ⑤Cを合わせてたれをつくる。
- ⑥皿に②のごはんを盛り、④のをせ、⑤をかけ、③・レモン・パクチーを添える。



・Cのたれにナンプラーを入れると、よりエスニックな味になります。
・もも肉に代えてもジューシーで、骨付きのとり肉にするただしがより出でおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 559 kcal

