

番号 46

# 超簡単カオマンガイ

奥村 敦司

さん ( 39 歳 )



## ☆コメント

東南アジアのチキンライスです。チキンの旨味がたっぷりしみ込んだお米をお口に入れた途端、旨味が広がり、パラダイス。鶏もも肉はコラーゲンも豊富で食べ応えもあり、家族は大喜び。炊飯器での調理を除くと、準備時間は約10分。炊飯器に材料を入れるだけの超簡単レシピです。ぜひお試しください！

☆調理時間 約 50分

☆レシピ	(材料・1人分)	作り方
鶏もも肉	1/3枚	普段料理をしない方でもめっちゃ簡単につくれます！
塩・コショウ	少々	① お米をとき炊飯器に入れる。ショウガ、ネギ、ナンプラー、鶏ガラを加え、水は通常のお米を炊く分量を炊飯器に入れる。
お米	1合	② ショウガとネギを切る。分厚くなければどのような切り方でもよい。
ショウガ	少々	③ 鶏もも肉に少しフォークで穴をあけ、塩、コショウをふり、①にのせる。
ネギ(あれば)	少々	④も①にのせ普通炊飯でスイッチオン。
ナンプラー	大さじ1/3	④ 炊飯中にタレの材料をあわせておく。炊飯中の時間を利用して別の料理もできる！
鶏ガラ	小さじ1/3	⑤ 炊き上がったら鶏もも肉を取り出して食べやすいサイズに切り、ご飯と一緒に盛りつけ、タレをかけたらできあがり！
【タレ】		
サラダ油	大さじ1/3	
ナンプラー	大さじ1/3	
レモン	大さじ1/3	
しょう油	小さじ1/3	
オイスターソース	1/3	
ネギ、ニンニク、ショウガ	小さじ1/3	
(各みじん切り)		