



グリルパンでは、チキンが柔らかく、よりジューシーに仕上がります。

Gohan menu recipe 02

# シンガポールチキンライス

(カオマンガイ)

MID	LOW	WARM
8min	10min	5min

材料

- 白米 ..... 2合(無洗米可能)
- 鶏もも肉 ..... 2枚(400gほど)
- 長ネギ(青い部分) ..... 1本分
- ショウガ ..... スライス5枚ほど
- キュウリ・トマト・パクチーなど ..... お好みで

- A
- 水 ..... 2カップ
  - 鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ2
  - 酒 ..... 大さじ1
  - ごま油 ..... 小さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - すりおろしニンニク ..... 小さじ1/2

作り方

1. 白米はさっと洗い、水気を切る(無洗米可能)。
2. 鶏もも肉の表面に軽く塩コショウをする(分量外)。
3. グリルパンに1とAを入れ軽く混ぜる。
4. 3に長ネギ(青い部分)とショウガ、2の鶏もも肉を乗せる(皮目を上に)。
5. 【MID8分】【LOW10分】【WARM5分】加熱する。
6. 鶏もも肉を取り出し、一口大に切る。
7. お好みでキュウリスライスやトマト、パクチーを添えて。

ソース | 長ネギ白みじん切り大さじ2、醤油大さじ2、オイスターソース大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1、全てをあわせる。市販のスイートチリソースなどをお好みで添えても。

