

# 超簡単カオマンガイ

(調理時間 50 分)



## 材料 (1人分)

- 鶏モモ肉 …… 1/3 枚
- 塩・コショウ …… 少々
- お米 …… 1 合
- ショウガ …… 少々
- ネギ (あれば) …… 少々
- ナンプラー …… 大さじ 1/3

## 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
- しょうゆ …… 小さじ 1/3
- オイスターソース …… 小さじ 1/3
- ネギ、ニンニク、ショウガ …… 小さじ 1/3  
(各みじん切り)

## 作り方

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
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。
3. 鶏モモ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。  
②も①にのせ普通炊飯でスイッチオン。
4. 炊飯中にタレの材料をあわせておく。
5. 炊き上がったら鶏モモ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！

## 考案者コメント

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。鶏モモ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簡単レシピです。ぜひお試しください！