



## カオマンガイ (シンガポールチキンライス)

### ■材料 (米2合分、約4人分)

- 白米 1合 (150g)
  - 押麦 1合 (150g)
  - 水 (白米2合分の水分量)
  - 鶏肉 (むね又はもも) 1枚 (280g)
  - ねぎ (青い部分) 10cm
  - カット野菜 1袋
  - 水菜 2株 (100g)
  - 顆粒鶏がらスープの素 小さじ1+1/2 (5g)
  - おろししょうが 5g
  - おろしにんにく 2.5g
  - こしょう 少々
- <合わせ調味料>
- 味噌 大さじ1+2/3 (30g)
  - スイートチリソース 大さじ1 (20g)
  - ごま油 大さじ1+2/3 (20g)

### ■作り方

1. 白米をといで水切りする。
2. 炊飯器に、白米と押麦、鶏がらスープの素、おろししょうが、おろしにんにく、水を入れてよくかき混ぜる。
3. 炊飯器にねぎの青い部分と鶏肉を並べ、早炊きモードで約30分炊飯する。
4. 炊きあがったら鶏肉を取り出し、約2cm幅に切る。
5. スイートチリソース、味噌、ごま油をよくかき混ぜ、合わせ調味料を作る。
6. 水菜は約3cm幅に切り、カット野菜と混ぜる。
7. 器にご飯を盛りつける。その横に鶏肉を盛りつけ、上から合わせ調味料をかける。生野菜を添えて完成。

#### [1人分の栄養価]

エネルギー 408kcal、たんぱく質 20.9g、食物繊維 6.4g、カルシウム 76mg、鉄分 1.6mg、葉酸 75μg、食塩相当量 1.78g