

働くあなたの身体にやさしい一皿

海南チキンライス



材料(4人前)

炊飯器

- ・生米：280g
- ・鶏むね肉：600g
- ・長ネギ：120g
- ・ごぼう：120g
- ・舞茸：120g
- ・しょうが：60g

ソース

★しょうがネギだれ

- ・みじん長ネギ：40g
- ・おろししょうが：20g
- ・ごま油：大さじ4
- ・塩：2g

★スイートチリだれ

- ・スイートチリソース：100g
- ・レモン汁：4g
- ・おろしにんにく：2g

★オイスターソースだれ

- ・オイスターソース：40g
- ・砂糖：12g
- ・醤油：4g
- ・こしょう：少々

作り方

①鶏肉の下処理

水300mlに砂糖大2と塩小3を入れ、
その中に鶏肉を2時間つける

②米は研いで浸水させておく

③野菜を切る

しょうがは千切り、長ネギ・ごぼうは斜め切り、
舞茸は大きめにほぐす

④炊飯

②の上にしょうが→長ネギ→ごぼう→舞茸→鶏肉の
順に入れる

⑤ソース作り

ソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせて作る

⑥炊きあがったら、サラダと一緒に盛り付けて完成！

ポイント

炊飯する際の水は生米の
1倍量以下がお勧めです。
ご自身の炊飯器に合わせて
ご調整ください。