

米料理

シンガポールチキンライス

<主な材料・4人分>

鶏むね肉	2枚 (400g程度)
酒	大さじ2
ショウガ	1片
ねぎ (青い部分と白いネギに分ける)	1本
米	2と2分の1カップ
塩	小さじ1
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
粗引き黒こしょう	少々
水菜	適宜
パプリカ	適宜
きゅうり	適宜
スイートチリソース	適宜



<作り方>

- ① 鶏肉に塩小さじ3分の2、酒をもみ込み、10分ほどおき、厚手の鍋に入れ、水3カップ、スライスしたショウガ、ねぎの青い部分を加えて火にかける。沸騰したらアクを取り、ふたをして弱火で15分ゆでる。火を止め、ショウガとねぎを取り出して、鶏肉はそのまま鍋の中で冷まし、冷めたら、そぎ切りにする。
- ② 米はさっと洗い、ざるに上げて水気をきる。炊飯器に入れ、鶏肉のゆで汁2と2分の1カップを加える（足りなければ水をたす）。
- ③ ご飯が炊き上がったら、塩小さじ3分の1を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 小鍋に砂糖、しょうゆを入れ砂糖を煮溶かす。みじん切りした白ネギを加える。
- ⑤ 皿にご飯を盛ってから鶏肉をのせ、粗引き黒こしょうをふる。
- ⑥ 水菜、パプリカ、きゅうりを食べやすい大きさに切り、⑤に添えて、④のソースをかける。スイートチリソースをお好みでかけて頂く。

【エネルギー 512kcal、タンパク質 28g、塩分 2.9g】