

鶏 飯



【材料:4人分】

<鶏飯の具>

- A { 鶏ささみ肉(せん切り) …… 100g
酒 …… 大さじ 1/2
塩 …… 少々
薄口しょうゆ …… 小さじ 1
- 人参(せん切り) …… 60g
干し椎茸(スライス) …… 8g
つぼ漬け …… 24g
- B { 卵 …… 2個
酒 …… 小さじ 1
塩 …… 少々
サラダ油 …… 小さじ 2
- C { みりん …… 小さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 1/2
中ざら糖 …… 8g

<鶏飯のスープ>

- 鶏ガラスープ …… 小さじ 1/2
中華だしの素 …… 小さじ 1/2
酒 …… 小さじ 2
薄口しょうゆ …… 大さじ 1強
塩 …… 少々
水 …… 720ml
葉ねぎ(小口切り) …… 16g

夏の暑い日にも食欲が湧く一品です。ご飯に鶏飯の具をのせ、鶏飯のスープをかけて食べてください。

【作り方】

- ① ささみ肉を炒め、Aの調味料で味つけする。人参、戻した干し椎茸を加え、さらに炒め、つぼ漬けを加える。
- ② Bで錦糸卵を作る。
- ③ ①にCの調味料を加えて味付けし、②の錦糸卵をよく混ぜる。
- ④ 鶏飯のスープの材料を鍋に入れて火にかけ、最後に葉ねぎを加える。
- ⑤ ごはん(分量外)に鶏飯の具をのせ、鶏飯のスープをかける。

【1人分の栄養価】 ※ごはんは含まれていません

エネルギー107Kcal たんぱく質 10.5g 脂質 2.1g 食塩相当量 2.0g