

11/11 (金) 体が温まる中華風おかゆ (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

ごはん：200g
たまねぎ：20g
にんじん：20g
生椎茸：20g
水：800ml
鶏もも肉：150g
生姜：10g
A 料理酒：小さじ1
片栗粉：小さじ1
B オイスターソース：小さじ1
めんつゆ：小さじ2
塩・こしょう：少々
(トッピング)
皿うどん麺：少々
小ねぎ：少々
ごま油：少々

- ① ごはんは包丁で細かく刻む。
- ② たまねぎ・にんじん・生椎茸は粗みじん切りにする。
- ③ 深鍋に水と①と②を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15分煮る。
- ④ 鶏もも肉は小さめの角切りにして、生姜は細切りにする。ボウルに鶏肉と生姜を入れ、Aを加えてよくもみ込む。
- ⑤ ③が煮えたら、④を入れて、くっつかないように、ヘラで混ぜながら、鶏肉に火を通す。最後にBを加えて味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、皿うどんの麺と、小口切りにした小ねぎをのせて、ごま油をたらす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。