



## 7/7 (金) 鶏の炊き込みご飯カオマンガイ風 (ゆきさん)

(材料3~4人分)

A 鶏もも肉：2枚  
チョコレート醤油「飛魚つゆ」：大さじ1  
酒：大さじ1

米：2合

B チョコレート醤油「飛魚つゆ」：大さじ3  
塩：ひとつまみ

水：適量

(タレ)

C ニラ：30g  
いりごま：15g  
チョコレート醤油「飛魚つゆ」：90ml  
酢：大さじ1  
ごま油：大さじ1/2  
一味唐辛子：適量

(付け合わせ)

サニーレタス：適量

きゅうり：適量

トマト：適量

あれば糸唐辛子：適量

- ① ニラは小口切りにして、いりごまは包丁で切り、切りごまにする。きゅうりは斜め薄切りにして、トマトはくし切りにする。米は研いでおく。
- ② ビニール袋にAを入れてよくもみこみ30分ほど置く。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、Bを加え、2合の目盛りより少し下まで入れて、軽く混ぜ合わせる。米の上に②の鶏肉をのせて、普通に炊く。
- ④ ボウルにCを入れて混ぜ合わせ、小鉢などに移す。
- ⑤ ③のごはんが炊けたら、鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。ごはんはさっくり混ぜておく。
- ⑥ 器に付け合わせと⑤のごはんを盛り、⑤の鶏肉をのせて、④のたれを添え、あれば糸唐辛子を飾る。

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