



6/12 (火) シンガポール風チキンライス

(材料)

米：1.5合

鶏むね肉：1枚

鶏がらスープの素：小さじ1

しょうが：1かけ(スライス)

長ねぎ：5cmくらい

塩：少々

トマト、レタス、キュウリ：適量

(タレ)

ニラ：適量

醤油：適量

- ① 炊飯器の内釜に研いだ米、水は気持ち少な目に入れる。
- ② 鶏がらスープの素と塩少々を加える。
- ③ 皮目にフォークで数か所穴を開けた鶏むね肉をのせる。
- ④ 生姜と長ねぎをのせて普通の炊飯モードで炊く。
- ⑤ 皿にご飯をよそい、鶏肉をスライスしてのせる。

☆生野菜を添えて、ワンプレートで。スイートチリソースやナンプレーなどあれば本場の味になりますが、からし醤油やポン酢など、ご家庭にある好みのタレをかけてどうぞ。

<ニラ醤油>

にらを刻んで、ひたひたになるくらいの醤油に漬けるだけ。冷やっこや素麺の薬味としても使えますよ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。