



## 2/4 (金) 金蝶チキンライス (YUMIKOさん)

(材料 作りやすい分量)

鶏もも肉：1枚

A にんにく：1かけ

生姜：5g

酒：大さじ1

チョコー金蝶ソース：100ml

たけのこ：100g

生姜：10g

米：2合

鶏肉のつけだれ+水：2合のラインまで

オイスターソース：小さじ1

塩・こしょう：各適量

(つけだれ)

チョコー金蝶ソース：30ml

豆板醤：小さじ1/2

B オイスターソース：小さじ1/2

水：大さじ1.5

にんにく(みじん切り)：少々

(薬味)

C 白髪ねぎ：適量

赤パプリカ(千切り)：1/8個

長ねぎの葉(千切り)：適量

(付け合わせ)

レタス・キャベツ・きゅうり：適量

- ① 鶏肉は厚みが均一になるように開いて、A のにんにくと生姜は薄切りにする。ビニール袋に鶏肉とAを入れてよくもみ込み1時間ほどつけておく。
- ② たけのこは粗みじん切りにして、生姜は千切りにする。米は洗ってザルに上げておく。炊飯器に米を入れ、①の鶏肉のつけだれを注ぎ、2合のラインまで水を足して、オイスターソースを入れ、塩・こしょうをして、軽く混ぜ合わせる。その上に生姜・たけのこ・鶏肉を順にのせたら、混ぜ込まないで、普通に炊飯する。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせてつけだれを作り、小鉢に移す。
- ④ Cの薬味を混ぜ合わせる。
- ⑤ ②が炊き上がったら、鶏肉を取り出し、ごはんは切るようにして混ぜ合わせ、器に盛る。鶏肉は食べやすい大きさに切ってごはんの上に盛りつけ、レタス・キャベツ・きゅうりを添えて、鶏肉の上には、④の薬味をふんわりとのせ、③のつけだれを入れた小鉢を添える。