



スタッフまかないランチ大人気メニュー
オートミールで作る中華粥。オートミールがとっても香ばしく、食感もプチプチで、さらさらと食べられます。ご飯を炊く手間も掛からないので、本当に一瞬でできます！鶏胸肉でたんぱく質も◎

オートミールで衝撃の美味しさ 中華粥

材料：1人分

オートミール	30g
水	300ml
鶏胸肉*	1/2 枚～
生姜	1 かけ
ニンニク・ネギ・ニラ	お好みで
醤油	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1
こしょう	少々

鶏胸肉はサラダチキン OK。
より手間が省けます！

作り方

1. 水を鍋に入れ、沸騰させる。
2. 鶏胸肉は斜めにそぎ切りにした後、千切りにする。生姜も千切りにする。
3. お湯が沸騰したら鶏肉・生姜を加える。
4. オートミールを加えて5分ほど煮て、醤油・塩・ごま油・こしょうで味付けをして完成。

ニラ醤油のトッピングもおすすめです。(ニラに醤油をかけるだけで完成)