例えるなら、中華味のシンガポール風チキンライス！エスニック料理が苦手な方でも美味しく食べられます。鶏胸肉に下味をつけたら、あとは炊飯器におまかせ☆おうちでさっと作るランチにいかがでしょう！一口食べれば元気が湧きます！

鶏胸肉の中華風のっけごはん

材料

鶏胸肉　　１枚
お米　　２合
ごま油　　小さじ１
きゅうりとトマト　お好みで

ーＡー
塩・砂糖　　各小さじ１
酒　　大さじ２
醤油　　大さじ１
すり下ろし生姜　１かけ

ータレー
長ネギの白いところ　1/3 本（みじん切り）
みじん切り生姜　　1/2 かけ
醤油・お酢　　各大さじ２
砂糖　　大さじ 1/2
ごま油　　大さじ１

作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、３０分置いておく。
2. 鶏胸肉は表裏全体を軽くフォークで刺す。（やわらかくする・味が染みやすくなる）Ａの調味料に１０分以上漬けておく。
3. 米を炊飯釜に移したら、鶏肉の漬け汁を加え、水を２合の目盛りまで注いで軽く混ぜる。
4. ３にごま油小さじ１を回しかけたら、その上に鶏肉を載せて早炊きモードで炊飯。
5. 炊き上がったらすぐ保温モードを消し、鶏肉を取り出して切る。タレを混ぜ合わせる。ごはんの上に鶏肉を盛り、タレをかけて完成！きゅうりとトマトも添えてさっぱりと♪

© 2021 AYANO'S KITCHEN