



食べ過ぎをリセットしたいときや、あまり食欲がないとき、中華が食べたい！とき。いろんなシチュエーションで大活躍の中華粥です♡超簡単にできます。

鶏むね肉であっさり 中華粥

材料：ざっくりでOK

炊いたごはん	1合
鶏胸肉	1/2or1枚
生姜	1かけ～
青ネギ or 白ネギ	
水	500ml～
-A-	
醤油	小さじ1～
塩	少々
ごま油	小さじ1～

作り方

1. ごはんはザルに入れて軽く洗い、さらさらの状態にする。
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。ネギは小口切りに。
3. 鍋に1を入れたら、まず500mlの水を加えて中火にかける。沸騰したら鶏肉・生姜・ネギを加える。
4. 好きなとろみになるように水を足して調整し、Aを加えて味を整えたら完成。