

ご家庭で野菜たっぷりアジア料理はいかが！



☆シンガポール チキンライス

【材料】作りやすい分量

- ・鶏もも肉(唐揚げ用でも可) 小2枚
- ・米 2合
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・おろしにんにく(チューブ)4~5cm
- ・おろししょうが(チューブ)3~4cm
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・おろししょうが(チューブ)2~3cm
- ・ごま油 小さじ2
- ・いりごま 適量

付け合わせ

- ・トマト(くし形) 1個
- ・胡瓜(細切り) 1本
- ・人参(短冊切り) 1/2本
- ・キャベツ(短冊切り)2~3枚

【作り方】

- ①米を研ぎ、炊飯器に入れ、2合の目盛りより、やや少なめに水を入れる。
- ②鶏肉は皮目にフォークで数か所、穴をあける。
- ③①に調味料Aを加えて混ぜ、②を皮目を下にして加えて炊く。
- ④耐熱容器にBを入れてよく混ぜ、電子レンジ500wで40~50秒加熱する。
- ⑤炊きあがったら、皿にご飯、食べやすい大きさに切った鶏肉、付け合わせの野菜を盛りつける。
上から④のたれをかけ、いりごまをかける。

☆鶏肉を食べやすい大きさに切る時は、キッチンバサミを使うと便利！

☆付け合わせの野菜はゆでると子どもが食べやすくなります。



献立例

シンガポール チキンライスは<主食>兼<主菜>なので
具たくさん汁物を組み合わせて！