

# おうち給食レシピ

## シンガポールチキンライス



### 材料（4人分）

米	2合
にんにく	チューブ3cm
玉ねぎ	中1個 粗みじん
にんじん	中1/3本 粗みじん
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
スープの素	小さじ1

### 鶏もも肉 1枚 (300g位)

A	塩	少々
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ1
	三温糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	万能ねぎ	適量
	ベビーリーフ	適量

### 作り方（作業時間 20分＋炊飯時間）

- ① 鶏肉の皮面にフォークで穴を開ける  
ビニール袋にAの調味料を入れ袋の上から混ぜ鶏肉を入れ味をなじませ冷蔵庫に入れておく（20分くらい）
- ② 炊飯器に洗った米と2合の目盛りの所まで水を入れスープの素・にんにく・玉ねぎ・にんじんを入れ混ぜる
- ③ ②の上に鶏肉の皮を下にして置き下味の汁を肉にかけ炊飯スイッチを入れて炊く
- ④ 炊き上がったら鶏肉を取り出す
- ⑤ ご飯をざっくり混ぜて蒸らす  
盛付けたご飯の上に万能ねぎをちらす  
ベビーリーフを添えて出来上がり！

- ・甘めの味付けです。辛めがお好きな方はお好みでチリソースなどをお肉にかけても美味しいです！
- ・給食では鶏肉に下味と万能ねぎを絡ませてオープンで焼き、炊き上がったご飯に混ぜて仕上げます！

★炊き上がっても鶏肉を入れたまま保温しておくで鶏肉がほぐれ給食のようです