

カオマンガイ

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
米	2合	300g	① 米をとぎ、30分以上浸水しておく。浸水後、ザルで水気を切り、炊飯器の釜へ移す。 鶏ガラを入れて炊飯する。
鶏ガラ（粉末）	大さじ1	8g	
鶏もも肉切身（80g程度）	4切れ	320g	
①	酒	小さじ1	② ビニール袋に①の調味料と鶏肉を入れ、15分程度漬けておく。
	食塩	小さじ1/3	
②	しょうが（すりおろし）	1かけ	③ 鶏肉に焼き色が付くまでオーブンで焼く。 （210℃で15～20分位） またはフライパンでフタをして蒸し焼きにする。
	レモン汁	小さじ2/3	
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	大さじ1と1/2	④ ②のタレを混ぜる。 ⑤ 皿に炊きあがったごはんを盛って、鶏肉を盛り、タレをかけて完成。
	ごま油	小さじ1/3	
	根深ねぎ（みじん切り）	1/4本	
	水	小さじ1	

*鶏もも肉を米と一緒に炊いて作ることも出来ます。

*調味料や具材の量はお好みで調整してください。

*お好みできゅうりやトマトを添えてもおいしいです。

