

カオマンガイ

らいおんぐみのお弁当給食にも登場したカオマンガイ。

こども園では、鶏肉を入れてごはんを炊くことができないので、塩、しょうが、にんにくを加えて鶏肉をゆで、そのゆで汁を使ってごはんを炊いていますが、ご家庭では炊飯器にこれらの材料を入れて炊き込んでください。

大きめのお皿に盛り付け、トマトやきゅうりなど、野菜を添えてみてはいかがでしょうか。ぜひ、ご家庭でもお試しください！！



材料 大人2人子ども2人

米	約2合
塩	少々
鶏肉	300g
しょうが	少々
にんにく	少々
ソース	
長ねぎ	1/2本
しょうが汁	6g
レモン汁	4g
砂糖	小さじ1/2弱
しょうゆ	小さじ2・1/2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②といたお米に少し硬めの水加減で塩、しょうが、にんにくを加え、①の鶏肉をのせて炊く。
- ③長ねぎは荒みじんに切り、しょうが汁、レモン汁、調味料を煮合わせる。
- ④皿に炊きあがったごはん、鶏肉を盛り付け③のソースをかける。
(こども園ではゆでた鶏肉をソースで煮からめて盛り付けています。)