

さくら草の給食レシピ

シンガポール風チキンライス

7月の食育の日に紹介した料理です。

本来は、鶏肉のゆで汁を使ってご飯を炊きますが、給食では、鶏ガラのだしでご飯を炊きました。今回は、給食の作り方を紹介します。



<材 料> 4人分

*ごはん

- ・精白米・・・・・・・・2カップ（2合）
- ・清酒・・・・・・・・小さじ1杯
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1杯（※1）
- ・鶏もも肉・・・・・・・・300g
- ・鶏ガラスープ
- ・食塩・・・・・・・・小さじ1／4杯（※1）
- ・清酒・しょうゆ・・・・・・・・各小さじ1杯

*鶏肉のソース

- ・しょうが・・・・・・・・10g
- ・長ねぎ・・・・・・・・50g
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1杯
- ・ナンプラー・・・・・・・・小さじ1杯
- ・レモン果汁・・・・・・・・小さじ1杯
- ・キャベツ・・・・・・・・100g
- ・にんにく・・・・・・・・10g
- ・ごま油・・・・・・・・小さじ2杯
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2杯
- ・オイスターソース・・・・・・・・小さじ1杯

<作り方>

- ① 米をとぎ、清酒、食塩、しょうゆを入れ、鶏ガラスープで水加減をしてご飯を炊く。
- ② キャベツは千切りにして茹でて水分をよく絞る。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、清酒、しょうゆで下味をつけ、蒸す。
- ④ しょうが、にんにく、ねぎをみじん切りにする
- ⑤ 鍋にごま油を入れ、しょうが、にんにく、ねぎを入れて炒め、香りを出す。調味料を加え、鶏肉のソースを作る。
- ⑥ 炊きあがったごはんをお皿によそり、その上にキャベツ、鶏肉を乗せ、ソースを鶏肉とキャベツにかける。

※1 市販の鶏ガラスープを使用する場合は、塩分を確認していただき、炊飯時に入れる塩、しょうゆを加減してください。

