

い～な！ごはん

「海南鶏飯（ハイナンジーファン）」は、茹で鶏とその茹で汁で炊いた白米を共に皿へ盛り付けたタイやマレーシア、シンガポールなどの東南アジア周辺地域で食べられている一般的な料理です。タイ語では、『カオマンガイ』と言い、「カオ」はご飯、「ガイ」は鶏肉を意味します。

流行りのアジア料理を手軽にご家庭でお試しいただけるように、炊飯器を使って、丸ごと食材を入れて炊くだけのレシピをご紹介します。今回は、鶏肉と一緒に、広報4月号道の駅いながわだより「今月のピックアップ野菜＝“ブロッコリー”」も入れちゃいました！炊飯器の釜の中が大胆なこと！？

参考：ウィキペディア <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%B5%B7%E5%8D%97%E9%B6%8F%E9%A3%AF>、庄司いずみさんブログ <http://s.ameblo.jp/izumimirun/entry-11591098261.html>



炊飯器でらくらく！鶏肉とブロッコリーのカオマンガイ風

【材料（3人分）】

- 米 2合
- 鶏肉（もも肉・胸肉どちらでもOK） 1枚
（塩・こしょう 少々）
- ブロッコリー 1/4株
- A { 卸し生姜 1cm ・
卸しにんにく 1cm
酒 大さじ1
淡口しょうゆ 大さじ1
鶏ガラスープの素（ウイバ°でもOK） 小さじ1
（たれ）
{ オイスターソース 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
（添え）

お好みの野菜（トマト、きゅうり等） 適宜

* グルメ志向の方はジューシーなもも肉で、健康志向な方はヘルシーな胸肉でどうぞ。

* たれは、砕いたピーナッツを加えたり、市販のスイートチリソースやごまだれでもおいしいです。

【作り方】

- ① 米は研いでおく。
- ② Aの材料、たれの材料をそれぞれ合わせておく。
- ③ 鶏肉は余分な脂を取り除き、フォークで数か所穴をあけ、塩こしょう少々をふっておく。
- ④ ブロッコリーは洗っておく。
- ⑤ 炊飯器に①と②のAの調味料を入れて軽く混ぜ、目盛り通りに水を加える。
- ⑥ ⑤の上に、③と④を置いて、普通に炊く。
- ⑦ 炊いたら、鶏肉を取り出し、しゃもじでブロッコリーを崩しながら、全体を混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦の鶏肉を食べやすくカットする。
- ⑨ ⑦のご飯、⑧の鶏肉、添野菜をお皿に盛る。お好みで、たれをつけて食べる。



【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp

栄養価1人当たり	もも肉	むね肉
エネルギー	647kcal	638kcal
たんぱく質	24.3g	26.5g
脂質	19.8g	17.9g
炭水化物	84.7g	84.7g
食塩	3.1g	3.1g