

レシピ: "蒸し鶏とキャロットライスの一プレートディッシュ"



"蒸し鶏とキャロットライスの一プレートディッシュ"

サラダ

30分

調理時間

60分

分量

1人分

材料 (1人分)

作り方

米 0.5合 (80g)

① 米を洗い、30分水に浸しておく。

中華だし 小さじ1/2 (2g)

② 米を浸している間にソース用の調味料を混ぜ合わせる。

おろししょうが 少々

③ サラダ用野菜は洗って食べやすいサイズに切っておく。

酒 大さじ1/2

④ 人参を皮ごとすりおろす。

人参 30g

⑤ 炊飯器に水を切った米、中華だし、おろししょうが、酒、すりおろした人参を入れ、炊飯器の規定量まで水を加えて軽くかき混ぜる。

鶏もも肉(皮付き) 100g

⑥ 炊飯器に鶏肉とぶつ切りにした長ねぎを加えて炊飯する。

長ねぎの青い部分 適量

⑦ ごはんが炊きあがったら鶏肉を取り出して食べやすいサイズにカットする。

こしょう 少々

⑧ ごはんからねぎを取り除き、こしょうを加えてさっくり混ぜる。

<ソース>

味噌 小さじ1 (6g)

⑨ お皿にごはんと鶏肉を盛り付けてソースをかける。

ヨーグルト 大さじ1 (15g)

⑩ お好みのサラダ野菜とトッピングを添えて完成。

おろししょうが 少々

※味噌をチリソースやナンプラーに変えて、パクチーを添えると東南アジアの風味を楽しめます。お好みに合わせてお試しください。

ごま油 小さじ1/2 (2g)

すりごま 小さじ1/2 (1g)

お好みのサラダ用野菜 レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリーなど

お好みのトッピング アーモンド・くるみ・鷹の爪など

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

1.8

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

560
カロリー

