

春の「のんびり♪ランチ」(カオマンガイとたけのこのチーズ焼き)

①カオマンガイ

ざいりょう (りぶん)
材料 (2人分)

こめ 1合
鶏もも肉 200~300グラム

しお 少々
ながねぎの青い部分 1本分

みず 適量

①鶏ガラスープの素 小さじ1/2

①チューブにんにく 1センチ

①チューブしょうが 1センチ

【カオマンガイのタレ】

ながねぎ 10センチ

しょうゆ 大さじ1

酢 小さじ2

チューブしょうが 3~4センチ

さとう 小さじ1

ごま油 小さじ1

【つけあわせの野菜】

レタス、きゅうり、トマト、水菜など
冷蔵庫にあるもの

※【カオマンガイのタレ】を作るのがたいへんなら、焼肉のたれ(大さじ2)、酢(小さじ2)、ごま油(小さじ1)でOK!

まずは・・・

- ・お米は研いでザルにあげておく
- ・つけあわせの野菜は、サラダを作る感じで、てきとうに切ったりしておく

(まずは、ごはんをたくよ!)

1. 鶏もも肉にフォークで穴をあけ、全体に塩をふる



2. 炊飯器にお米を入れ、1合の目盛りまで水を注ぐ

- ①の調味料、1の鶏もも肉、長ねぎの青い部分を入れ、炊飯する



(次は、タレを作るよ)

3. 長ねぎをみじん切りにする
(ねぎをタテに十字に切ってから、きざむとカンタン!)



4. 小さなボウルにタレの材料をすべて入れて、まぜる



(もりつけるよ!)

5. ごはんが炊けたら、長ねぎの青い部分、鶏もも肉を取り出し、ご飯を混ぜ合わせる



6. つけあわせの野菜をそえたお皿にごはんをのせ、ひとくち大に切った鶏もも肉をのせる



7. 4のタレを鶏もも肉の上にかけてたら完成です!

②たけのこのチーズ焼き

ざいりょう りぶん
材料 (2人分)

たけのこ 1/4切れ

バター おお 大さじ1 (だいたいOK)

やにくのたれ てきりょう 適量

チーズ おお 多め~たっぷり

【作り方】

1. たけのこを食べやすい大きさにカットする



2. フライパンにバターを入れて火をつけ、たけのこを入れて焦げ目が軽くなるまで中火で焼く



3. たけのこの両面が焼けたら、焼き肉のたれを回し入れ、たけのこが色づくまで弱火で炒める



※ 3で焼けたたけのこを、バターをぬった耐熱容器に入れて、チーズをかけてトースターで4~5分焼いても、おいしいよ!

4. たけのこを平らにならして、上にチーズをのせる
ふたをして弱火で1分まつ



5. チーズがとけたら、お皿にもりつける

