



時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



カオマンガイ



材 料（2 人分）

鶏ムネ肉 1 枚（300～330g）

ごはん お茶碗 2 杯分（約 400g）

■自家製チキンライスのもと

酒 -A 大さじ 3

鶏ガラスープのもと -A 小さじ 2

醤油 -A 小さじ 1

砂糖 -A 小さじ 1

しょうが（すりおろし） -A 小さじ 1/2

■しょうが醤油ダレ

醤油 -B 大さじ 1

酢 -B 小さじ 1

砂糖 -B 小さじ 1

しょうが（すりおろし） -B 小さじ 1

豆板醤 -B 小さじ 1/2

にんにく -B チューブ 2 センチ

使用した容器：満水容量 1,400mL の耐熱容器。

（品番 KSTL-140）

作 り 方

- 1 耐熱容器に A の調味料（自家製チキンライスのもと）を全て入れ混ぜる。皮を上にして鶏ムネ肉を入れフォークで皮を 10 回ほど刺し、穴をあける。
※特に皮の面の薄い膜を入念に刺してください。
- 2 耐熱容器にフタ又はラップをふんわりかぶせ室温に 5 分ほど置いておく。
- 3 フタをして 600w の電子レンジで 3 分加熱する。
- 4 3 分後、ひっくり返して皮を下にして再度フタ又はラップをふんわりかぶせ 600w で 2 分 30 秒加熱する。レンジのとびらを閉めたまま 5 分ほど中に置き、余熱で火を通す。
- 5 別の容器に B の調味料を混ぜ合わせしょうが醤油ダレを作る。
- 6 鶏ムネ肉に火が通ったら、容器に余った汁をボウルに移した温かいご飯にかけて混ぜ合わせる。
- 7 1 センチ幅に切った鶏ムネ肉とご飯をお皿に盛り、しょうが醤油ダレをかけてできあがり。
※お好みできゅうりやトマトを色どりに添えるといろいろもきれいに仕上がります。

※冷蔵保存：2 日間