

鶏ガラだしを使って

鶏肉とザーサイの 炊き込みごはん

• 材料 4人分

* 米 2カップ⁰ * 鶏もも肉 2cmの角切り 200グラム

<下味>

しょうゆ 小さじ2 オイスターソース 小さじ2 塩 少々
酒 大さじ1

* サラダ油 大さじ1 * ザーサイ(市販のもの) 100グラム

* しょうがのみじん切り 15グラム * 長ネギ 2cmの斜め切り 1本分

* 鶏ガラだし 550cc * ごま油 大さじ1 * チンゲン菜 1株

• 作り方

(ゆでてざく切りにしておく)

1. 2cmの角切りにした鶏肉に下味をつける

2. フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ炒める

3. 米を洗っておく、炊飯器に米、鶏ガラスープ⁰、ごま油、鶏肉とチンゲン菜以外の野菜を入れて炊く。

4. 炊きあがったら、チンゲン菜を入れて混ぜあわせる

ふわと中華の香りが
たがります!!